أنوديا جوديث

الشاكرات

مفاتيح سبعة لإيقاظ واستعادة طاقة الجسد





ترجمة
حسين محمد

الشاكرات

أنوديا جوديث

ترجمة: حسين محمد

Chakras

Seven Keys to Awakening and Healing the Energy Body

الشاكرات

أنوديا جوديث

ترجمة: حسين محمد

CHAKRAS

Originally published in 2016 by Hay House UK, Ltd

دار الخيال

رأس بيروت - المنارة - شارع الكويت

بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3

بيروت - لبنان - تلفاكس: 009611740110

الرمز البريدي: 6308 2036

البريد الإلكتروني: alkhayal@inco.com.lb

الموقع الإلكتروني: www.daralkhayal.com

التنفيذ الفني: دار الخيال

الطبعة الأولى: 2018

ISBN: 978 - 9953 - 978 - 42 - 0

المقدمة



بداية الرحلة

المقدمة: بداية الرحلة

نسافر جميعًا في رحلة ما. رحلةٌ لشفاء أنفسنا ولفهم كنة الحياة، ولسبر أغوار الأسرار الدفينة، إنها رحلةٌ شاقّة تكتنفها خيارات لا تتصف بالانتظام والآجال النهائية والإرباك، تحدث أشياء لنا ونضل طريقنا ومن ثم نستيقظ ونسأل: إلى أين كنت أسير قبل أن يحدث هذا.

ألن يكون أمرًا جيدًا أن يقدم لك شخص ما كتابُ إرشاداتٍ، أو يقدم لك خارطة طريق على الأقل. بالضبط هذا هو نظام الشاكرا خارطة لرحلة الحياة، إن هذا كتاب إرشادات لتلك الرحلة، إنه يعتمد على سبع عجلات من الطاقة في حالة الدوران، والتي تعمل لكبح حركة عربتك على طول الطريق. واستخدام هذه الخارطة لا يساعدك فقط في العثور على طريقك في رحلة الحياة، بل يجعل الرحلة جديرة بالقيام بها. إنها خارطة لعيش كامل الطيف. انظر حولك. اصغ. فكل شيء يطن ويضج بالطاقة، فمن حركة المرور في الشارع إلى ضحك الأطفال في الملعب، إلى صرير الجنادب، وإلى صفير الرياح في الأشجار، إن قوة حياة كامنة تنفخ الروح في كل ذلك.

نفس الطاقة تعيش في داخلك. وتدفع كل خلية، وتحرك عضلاتك،

وتنشط ذهنك، ومن الممكن أنك جسد مكون من 30 مليار خلية، لكن ثمة هندسة خفية تجمع كل تلك الخلايا مع بعضها يومًا بعد يوم، وسنة تلو سنة، وتحافظ على الترابط الذي هو أنت. فكر بها كهندسة معمارية لروحك.

ثمة سبع جواهر ثمينة في مكان عميق من تلك الهندسة وهي تدور ببهاء يضج بالألوان. وتلك الجواهر مراكز مقدسة للتحول، درجات في رحلة الشفاء واليقظة. فكل شخص هو مركز طاقة يدعى شاكرا، وهذه كلمة تعني الحلقة أو الهالة، ومثلها مثل حبات في عقد فإن جواهر الطاقة المشعة هذه مرصوفة في حبل الروح الداخلية. النواة العمودية في داخلك والتي تمتد من قاعدة عمودك الفقري إلى أعلى رأسك.

مرحبا بكم في عالم نظام الشاكرا الرائع، والذي هو شبكة مكونة من سبع مراكز للطاقة مرتبة بشكل عمودي على طول الجزء المركزي من جسمك، وتمثل هذه الخارطة بمجملها صيغة عميقة للكمال. فإن أنت وجهت حياتك عبر عدسات كل منطقة تمثلها تلك الشاكرات السبع، فسيتوفر لديك المرصاف لكي تصبح متوازنا وكاملا.

يمكن النظر إلى هندسة الشاكرا بطرق مختلفة، بالاعتماد على الطريقة التي تسافر عبرها فعندما يتم النظر إليها كنموذج يتحرك من الأرض باتجاه الأعلى فإنها تمثل سلمًا للتحرر، وطريقة تمكنك بشكل منتظم من تحرير نفسك من النماذج المقيدة، وأن تسير إلى الأمام باتجاه حرية شخصية أكبر، محررًا نفسك شاكرا تلو أخرى.

عندما يتم النظر إلى الشاكرات من أعلى إلى أسفل، فإن الشاكرات السبعة تمثل خارطة للتجلي، الأمر الذي يمكنك من بلورة أفكارك بشكل مادي من خلال عملية متدرجة لخلق حياة أحلامك الخاصة.

كما أن نظام الشاكرا يمثل بالنسبة إلى الغالبية العظمى من البشرية مرصافًا للتحول ونموذجًا لتطور الوعي الأعلى.

حالما تتعلم هذا النظام العميق فإنه يمكن أن يصبح دليلًا لبقية حياتك، وسيساعدك في توجيه علاقاتك، وتربية أطفالك على نحو أكثر وعيًا، وسيساعدك على التصرف في العالم كما لو أنه سيساعدك في تخطي المنطقة الماثلة بين عقلك وجسمك، وبين الروح والمادة، وبين السماء والأرض، الأمر الذي سيوحد هذه العناصر. والأكثر من ذلك أنه سينقلك إلى المكان الأعمق في داخلك - ذلك الذي أسميه المرصاف الداخلي - المكان الذي ستعثر فيه على الاتصال المباشر مع مصدرك الأعلى.

تقوم الشاكرات بوظيفتها على نحو أفضل إن هي اصطفت عموديًا على بعد مسافة قليلة أمام العمود الفقري، إذ أن هذا يتيح للطاقة أن تتدفق على نحو منتظم صعودًا ونزولًا في مركز الجسم، والذي هو العمود المركزي للهندسة الداخلية، وفي حين أن الاصطفاف الأعمق للشاكرات عادةً ما يتطلب قدرًا كبيرًا من العمل الداخلي، فإن التمرين أدناه هو تمرين بسيط يمكنك القيام به في أي وقت كي تبدأ عملية وضع شاكراتك في وضعية الاصطفاف، إنه بسيط بساطةَ ضرب جذورك إلى الأسفل، في وقتٍ ترفع فيه تاجك، وعندما تقوم بهذا التمرين على نحو متكرر ستصبح أكثر وعيًا بالجزء المركزي الذي يسير صعودًا وهبوطًا في مركزك، حيث تترتب كل الشاكرات في قناة عمودية. إن إيجاد جزئك المركزي يساعدك في الوصول إلى طاقة كل شاكرا.

تمرين الجذور في الأسفل والتاج في الأعلى

- كلما جلست سواء أكان جلوسًا أمام حاسوبك، أو كان لتناول الطعام، أو الاستعداد لقيادة السيارة، أو تحضيرًا للتأمل اسعَ لإيجاد طريقتك إلى عمود فقري منتصب، فبينما تجلس تخيل أنك تضغط برفق على طرف عظم ذيلك - الجزء المركزي الذي يلتف تحتك كبقايا ذيل صغير باتجاه مؤخرة جلستك - باتجاه ما نسميه « الجسم الخلفي».

- عندما تقوم بذلك تخيل أنك توسع وركيك قليلًا كما لو أنك تجعل قاعدتك أعرض واضعًا إياها على الأرض تمامًا كما يتسع جذع الشجرة عندما يلاقي الأرض، ومن وضعية الجلوس العريضة هذه اضغط عظام الجلوس باتجاه الأسفل، وتخيل أن لديك جذورًا تخرج من قاعدة عمودك الفقري وتضرب عميقًا في الأرض.

- خذ نفسا عميقًا واسترح عندما تقوم بعملية الزفير جاعلًا كل شيء يستقر برفق.

- حالما تشعر أنك تجذرت بما يكفي في الأرض، ارفع نفسك إلى الأعلى باتجاه شاكرا تاجك والذي يقع في مركز أعلى رأسك. احرص على إبقاء جذورك باتجاهه حتى عندما ترفع تاجك مارًا بعمودك الفقري في اتجاهين إلى الأعلى والأسفل.

- تخيل الآن جواهر شاكراتك السبع المتلألئة وهي مرصوفة على طول الخط الذي يسير بين تاجك وقاعدتك. فعندما تبعد تاجك عن قاعدتك يصبح ذلك الخط المركزي أكثر استقامة ويبدأ في جعل شاكراتك تصطف.

- رنّم داخليًا كلمة «أنا» كما لو أن هذا العمود المركزي يشكل «الأنا» بأحرف كبيرة في مركزك الأعمق.

- ابق هذا الجزء المركزي مصطفًا بين السماء والأرض حتى عندما تواصل القراءة في هذا الكتاب.

رحلتي في الاستكشاف

حصلت على نعمة العمل بنظام الشاكرا لأربعين عامًا، أدرت أثناءها آلاف جلسات الشفاء على عدد متنوع من الرجال والنساء الشباب والمتقدمين في العمر، من جنسيات وأعراق وديانات مختلفة، يتمتعون بجنسيات متنوعة، ألهمتني تجربتي أن أكتب عددًا من الكتب الأفضل مبيعًا الأمر الذي قادني إلى تعليم ورش، والقيام بدورات تدريبية في جميع أرجاء العالم، الأمر الذي قمت به على مدى العقود الثلاثة الأخيرة، وفي حين أني تلقيت تعليمي على يد أساتذة عديدين في مسيرتي فإن طلبتي وزبائني علموني أكثر.

اكتشفت اليوغا لأول مرة عام 1975، وبدأت بقراءة كل ما استطعت العثور عليه بخصوص الروحانيات والميتافيزيقيا، تخصصت كطالبة في علم النفس لكن النظريات السائدة في ذلك الزمن لم ترو غليلي، إذ لم يكن بمقدوري قبول فكرة أنه من الممكن قياس الروح الإنسانية بتجارب مخبرية تحدد السلوك المتنبأ به، إذ كنت أنظر إلى كل شخص على أنه جميل على نحو فريد في حين كانت جروحه تفرض تحديًا، عليه أخذت دراستي على محمل الجد، لكني كنت أنظر إليها كفن أكثر منها كعلم، إذ واصلت البحث عن ذاك الجوهر الذي يفوق الوصف، والذي يجعلنا جميعًا نقوم بنشاطنا، ما النظريات التي كانت تخاطب إنسانيتنا المشتركة ومع ذلك تتضمن تفردنا؟

كما أن دراساتي في الروحانيات لم تكن مرضية، لأنها أخفقت في مخاطبة الفرد بأكمله. لم يكن بوسعي الموافقة على فكرة أننا موجودون للتخلي عن وجودنا الإنساني. كما لو كانت حياتنا اليومية غير مهمة، والسعي وراء حالة زاهدة في الدنيا بوسع عدد قليل بلوغها. فلقد وجدت الروحانية في ممارستي الشفاء، وفي تربية

أطفالي وفي القيام بعملية البستنة، وفي المشي في البريّة، وفي إبداع الفن، وفي طبخ العشاء مماثلة للروحانيات التي أجدها في الأمل أو على سجادة اليوغا الخاصة بي.

كما أن الشك قد راودني بشأن أول المعلومات التي سمعتها عن نظام الشاكرا. إذ لم يكن بوسعي قبول فكرة أننا بحاجة لقمع الشاكرات الثلاث الأدنى لأنها شريرة وسلبية لكي نبلغ حالة التنوير المتحررّة من الجسد. في حين كان المتحررون من الجسد يعانون بسبب غربتهم عن الأرض، وعن جسدهم. لم يكن بوسعي قبول فلسفة التنكّر للجسد، والذي هو حقيقة هذه الأرض الجيدة وقوة الحياة الكامنة التي تفرّد من خلال الخلق بأكمله. مع ذلك أفهم أن ثمّة قوة متعالية تخترق وتحتضن كل شيء. ولأني بدأت التأمل المتعالي في عمر النضج في الحادية والعشرين من عمري، فلقد أحببت التأمل، وكنت أمضي بعض الوقت يوميًا وأنا اسرح في حالة التأمل البديعة. وكان ثمة وقت كنت أتأمل فيه ساعتين في اليوم، وكنت أحتاج للنوم أربع ساعات في الليل.

أكثر ما كان يسحرني كان الوعي نفسه. فما هي تلك القدرة على أن تبقى يقظًا. ما الذي يمكن الحصول عليه من ممارسات توسّع الوعي مثل اليوغا، والتأمل والتعلّم والدراسة. كما أني أجريت تجارب على المواد الموسعّة للعقل، ووجدتها مفيدة كطريقة لفتح الباب أمام عجائب الوعي، لكنها كانت تزوّد ومضة فقط عمّا كان ممكنًا. كان يتطلب عبور ذاك الباب ممارسة روحية ثابتة ذاك الذي يسميه أتباع اليوغا سادهانا.

ولأني أخذت ممارساتي على نحو عاطفي، أولًا ممارسة التأمل المتعالي ومن ثم اليوغا وتلا ذلك تنقية تدريجية لحميتي

ونشاطاتي، فلقد مررت بتغيّرات عميقة في وعيي، وقد أصبحت الألوان أكثر زهوًا وأصبحت روحي أكثر خفة، وبدا أن يدًا خفية كانت ترشدني في كل ما كنت أقوم به، وكانت تشكّل قدري: أن أعيد نظام الشاكرا القديم إلى العالم المعاصر كخارطة لإرشاد البشرية في رحلتها التطّورية إلى المرحلة التالية من الحضارة.

إنه تعبير لمن الصعب النطق به، لكني أرى أن هذه الخارطة تدل على طريق تحوّلنا الفردي والجمعي. إنها تدلنا على طريق العودة للكمال، الطريق الذي يمر بطقس انتقالنا الكوني، إن مستقبل الحضارة وطريقة التنبّه لعظمة أن نكون على قيد الحياة تمامًا.

لقد نظرت إلى هذا النظام العميق من كل زاوية ممكنة، إذ نظرت إليه كنافذة للروح الانسانية وعدسة ترى من خلالها وتحتضن العالم الخارجي. كما رأيت كيف يمكن أن تغيّر حياة الناس، وكيف يمكنها في هذا الزمن الحاسم في كوكبنا أن ترشدنا عبر تحولنا الجمعي عندما ندخل مرحلة التغيير باتجاه الحقبة التالية من الوعي والقيم، منتقلين من الشاكرا الثالثة إلى الشاكرا الرابعة أو من حب السلطة إلى سلطة الحب. عندما نقوم بالانتقال في حياتنا الخاصة فإننا نساعد في حصول هذا التغيير في مبادئنا الجمعية التنظيمية.
ولقد توصلت إلى هذا النوع من المعرفة عبر مواضيع دراسة متنوعّة - كمعالجة نفسية بدنية وكمعلمة يوغا وكعاملة بدنية وكمؤرخة وفيلسوفة تطوّر. فالافتتان بعملية الشفاء والتغيير الاجتماعي، والذي استمر طوال حياتي، والذي ارتبط بنزوعي لرؤية نماذج الأفراد والثقافات، شحذ عملي على مدى العقود الأربعة الأخيرة. لقد توصلت إلى إدراك أن النظام الشاكرا كنظام ترتيب عميق لديه القدرة على احتواء الطيف الكامل للإمكانية الإنسانية وتطوير قدرتنا الحقيقية الكامنة. هذا الطريق ليس دينًا بحدّ ذاته. ويمكننا

استخدامه مع أي نظام اعتقاد أو دين، لأنه نموذج كوني، وهو يحتوي على مفاتيح هامة لعلم نفسنا الداخلي - البرامج الواعية التي تتحكم بكيفية شعورنا وتفكيرنا وسلوكنا -. تتيح لي خلفيتي كمعالجة نفسية تركز على الجسم ومعلمة يوغا أن أجمع بين عمل علم النفس الداخلي والممارسات البدنية والاستيقاظ الروحي. وفي الحقيقة فأنا أرى أنه لا يمكن الفصل بين هذه الجوانب من كياننا. إذ لا يمكننا الاستيقاظ روحيًا من دون شفاء جروحنا النفسية، كما أنه لا يمكننا إنكار إكمال عملية الشفاء هذه من دون الاستيقاظ في نفس الوقت. ولا يمكننا إنكار دور الجسد في طريقة تفكيرنا وشعورنا تجاه دور العقل والعواطف في صحتنا البدنية.

يكّمن جمال نظام الشاكرا في أنه كلّي الشمول. وهو لا يتنكرّ لشيء بل إنه يشير بوضوح إلى الطريق عبر مصاعبنا باتجاه الحريّة.

ما هو منشأ نظام الشاكرا؟

فتحت زيارتي للهند عقلي وقلبي على مصراعيهما. إذ تمّ تحفيز كل حاسة من حواسي، إن لم أقل أنه تمت مهاجمتها منذ اللحظة التي خرجت فيها من الطائرة. فرائحة التوابل الغريبة كانت تطغى على رائحة عادم السيارات والقمامة المتعفنة. كما حفّزت ألوان النساء الزاهية في لباس الساري وهن يبعن الأزهار والأقمشة في السوق حواسي البصرية. كما أن حركة المرور التي لا تتوقف والتي كان يقطعها الباعة المتجولون وهم يبيعون بضائعهم كانت تحيط بي في كل لحظة، مترافقةً مع خلفية إيقاع الشاحنات التي تطلق أبواقها والدراجات المسرعة والدجاج الذي يصدر قرقًا، والبقر الذي يخور، والكلاب التي تنبح، كانت الطاقة تتدفق في فوضى نشطة في كل زاوية في الشارع، لكنها كانت مركبّة في أصوات متنافرة مكتظة.

كان كل شيء يحيط بي يتوسل كي تتم ملامسته، والشعور به على نحو فوري، ويؤثر على كل شاكرا من شاكراتي. كانت الهند أرضًا تتصف بجمال عظيم، وحكمة روحية عميقة. وكان كل ذلك مترافقًا على نحو متناقض مع قذارة مرعبة وفقر مدقع.

الهند هي منشأ الشاكرا، وبالتحديد من خلال تقليد اليوغا. ومن الصعب تحديد الأصول الدقيقة للنظام، لأنه من المحتمل أن الفلسفة كانت تعليما شفويًا قبل وقت طويل من تدوينها. إذ تمت كتابة النصوص الباطنية التي تركّز بالتحديد على الشاكرات في القرن العاشر الميلادي، أثناء ما يعرف بالمرحلة التانترية لفلسفة اليوغا، أي تقريبًا بين 500 إلى 1200 ميلادية.

في حين أن الناس في الغرب يميلون للاعتقاد بأن التانترا تعالج الميول الجنسية بشكل رئيسي، فإن عقائد الهند التانترية في «الحقيقة» كانت تضم فلسفات روحية عديدة كانت الميول الجنسية جزءًا صغيرًا منها. يركز جوهر التعاليم التانترية أكثر على تكامل الأقطاب النموذجية مثل عقل وجسم أعلى وأسفل وداخل وخارج. والمهم بشكل خاص هو الاتحاد بين الإله الأنثوي والإله الذكوري كما يتم النظر إليه من خلال نموذجي الإله شيفا، والذي يرمز إلى الوعي الخالص، والالهة شاكتي التي ترمز إلى الطاقة البدائية التي يخلق منها كل شيء، ومن خلال درجات نظام الشاكرا فإن هناك طريقة للاتحاد في حبهما الأبدي والمتمركز في القلب.

كلمة تانترا تحمل معنى شبيهًا بالنول - وهي أداة لحياكة القماش -. فعندما تعمل في النول فإنك تمد خيطان من جانب لآخر، إلى الخلف وإلى الامام معلقًا إياه في كل مرة من طرفين متعاكسين. ومن ثم تأخذ خيطا آخر وتحيكه إلى الأعلى وإلى الأسفل عبر الظهر كله.

فحياكة الأقطاب من طرف لآخر هو ما يكوّن النسيج المتين. ووفقًا للفلسفات التانترية فإن حياكة أقطاب نموذجية مع بعضها يكوّن نسيج الحقيقة.

فأنظمة الاعتقاد التي تعتبر العقل أكثر أهمية من الجسد، والتي تعتبر الروح واقعية والمادة مجرد وهم، أو التي تعتبر أن للرجال الحق في أن يتميزوا عن النساء، لا تمثل توازنًا صحيًا لهذه الأقطاب. وإن أنت ألقيت نظرة على الطريق التي تبلى فيها شبكة الحياة في عالم اليوم، يمكنك أن تدرك أن عدم التوازن هذا قدّ أوجد مشاكل صحيّة وبيئية من خلال نكران الجسد والأرض.

هذا إن نحن أغفلنا مكانة النساء والأقليات. ففي التقليد التانتري الصحيح فإن بلوغ الكمال يعني إعادة تلك الأقطاب إلى وضعية التوازن والوحدة. وهذا نسيج الحقيقة. إن نظام الشاكرا هو نموذج للقيام بذلك.

نظامٌ آن أوانه

كان سيغموند فرويد أحد أوائل الأشخاص في الأزمنة الحديثة الذين انكّبوا على إظهار الفروق الدقيقة في النفس الانسانية بوصفها الهو والأنا والأنا الأعلى. وفي نفس الوقت أضاف كارل غوستاف يونغ بعدًا روحيًا، وكشف عن عالم اللاوعي الرحب، عندما وصف الضوء والظل، والأنثوي والذكوري الداخلي واللذان يسميان أنيما وأنيموس. لكن لم تتضمن أية نظرية دور الجسم في تطورنا الروحي.

ركز الاطباء ومعالجو التدليك على الجسم المادي، لكنهم فشلوا على الأغلب في مخاطبة البعد الروحي. ومن ثم أصبحت اليوغا شعبية جدًا جالبةً معها بعدًا روحيًا للجسد، لكن اليوغا تميل لتجاهل الجروح

النفسية والتي تكمن تحت السطح.

إن المطلوب لهو نظام بسيط، لكنه محكم وبوسعه أن يشمل الجسد بأكمله، العقل، الجسم والروح أو الطاقة. فنظام الشاكرا يخاطب الواقع الطاقي للكائن البشري في عالم اليوم، كما هو مرسوم على الجسم المادي، مع ذلك يشير إلى أبعاد أكثر من مجرد الجسم، إذ أنه يوحّد المادي والروحي، واضعًا إياهما في محتوى متشابك من الاهتزاز الدقيق، متدرجًا من المادة الفظّة إلى الوعي المنقّى.

قال كارل يونغ أن كل شخص بحاجة إلى نموذج كمال «والذي هو نموذج أو وصفة إن أنت شئت» كي يصبح كاملًا. ونظام الشاكرا هو بالضبط ذلك النظام: إذ أنه صيغة مرشدة للقيام بما يتطلّب لإيجاد الكمال والحفاظ عليه. لكنه علاوة على ذلك طريقة لبلوغ العظمة، الإمكانية الكامنة لا نحن.

عندما أسافر في أرجاء العالم وأنا أحمل تعاليمي أجد أن الناس متعطشين للإحساس بالمقدس، والذي انفصل عن الحياة اليومية، على الأقل في الغرب. إذ أن الناس فقدوا الاتصال بداخلهم المقدس، المعنى المقدس للحياة، ولما نحن موجودون إضافة لطريقة سهلة للحديث عنها، ومشاركة ذلك المكان المقدس مع الآخرين. كما أن الابحار عبر الشاكرات المقدسة يساعدنا في إعادتنا إلى مكان تصبح فيه الأشياء مقدسة مرة ثانية.

وأخيرًا ففي حين نشق طريقنا بين التغيرات الصعبة التي تحدث على الصعيد الكوني، عبر أزمات وعدم التوازن البيئي والاجتماعي والسياسي والاقتصادي، فإننا نحتاج لخارطة كي ترشدنا عبر الفوضى إلى شيء ذو معنى وعملي.

كما نحتاج لرؤية لما ستصبح عليه، في الوقت الذي نمر فيه بتلك التغيرات. وأنا اعتقد أن أزماتنا هي مجرّد دخول في حالة أعلى من الوعي، الحالة المطلوبة إن أردنا البقاء على قيد الحياة كأصناف في المستقبل، فالشاكرات تجعلنا نلامس طبيعتنا السماوية - السرمدي الكائن في الداخل، والذي يمكن أن يجعلنا ثابتين في أزمنة التغيير.

إن نظام الشاكرا مثله مثل بوابات ضخمة بين العالمين الداخلي والخارجي يقدم لنا خارطة كي نشفي ليس أنفسنا فقط، بل العالم الذي نتشاركه. فعندما نستصلح ونستعيد الأرض والمياه والنار والهواء فإننا نستعيد عناصر الشاكرا المقدّسة. فعندما نجلب الرؤية والوعي لمجتمعنا ونصدق مع أمواج هوائنا، نجد أنه لدينا دليلا لخلق مستقبل مزدهر ومجيد.

يزودنا نظام الشاكرا بخارطة نموذجية أكثر صلة بصلب الموضوع عما كانت عليه منذ زمن بعيد. فلربما عرف القدماء أنه سيجيء يوم يحتاج فيه الناس للحكمة. اعتقد أنه جاء الآن.

إذن، ما هي الشاكرا؟

- لذلك دعونا نحدّد عما نتكلم عنه عندما نستخدم كلمة شاكرا. إن لفظ الحرفين (CH) كما يلفظان في كلمة (Church)، الشاكرا كلمة مأخوذة من اللغة السنسيكريتية (اللغة الروحية في الهند القديمة) وهي تعني العجلة أو القرص. الشاكرات هي مراكز تدوير لطاقة الحياة، والتي تحدث ضمن ما يسمى بالجسم الطاقي أو الجسم الدقيق، وهي ليست مادية بالمعنى الحرفي، إذ لا يمكن تشريح شخص على طاولة العمليات، وإيجاد أو استبدال احدى شاكراته - لكنها تختبر في الجسم المادي كتفعيل دقيق للطاقة في عدة مواضع، كالقلب والبطن أو البلعوم، وحتى نشوة ذروة اللذة الجنسية.

هاك شرحًا بسيطا عن كيفية الشعور بالطاقة الدقيقة في يديك حيث يوجد لديك شاكرات ثانوية في كل راحة يد.

تمرين: فتح شاكرات اليد

- مد ذراعيك أمامك، محافظا على استقامة مرفقيك، إحدى يديك تتجه للأعلى والأخرى تتجه للأسفل.
- افتح وأغلق راحتيك حوالي عشرين مرة بسرعة متأكدا من فتحها بشكل كامل وإغلاقها بشكل كامل.
- عندما تأخذ يديك بالتعب حركهما أبعد عن كتفيك وببطئ قرب راحتيك من بعضهما.
- توقف عندما تكون راحتيك مواجهة لبعضها على بعض 15 سم، وانظر إن كان بإمكانك أن تحسّ بحقل طاقة دقيق بين يديك.
- ينبغي أن يبدو كحقل بين مغناطيسين ضعيفين، ومن الممكن أن تجد أنك تشعر بوخز بسيط في يديك.

أنت فتحت الشاكرات في يديك فقط. كيف يبدو ذلك؟ ليس لهذه الشاكرات الكثير من الانسدادت إن هي قورنت مع الشاكرات السبعة المركزية، لذلك إن فتحها لأسهل بكثير. وعندما تنفتح فإنها تحرر طاقة أكبر، وفي ذات الحين تصبح أكثر حساسية للإحساسات المستقبلة، لذلك يجعل الجميع من السهولة الحصول على تجربة مباشرة عن طاقتها.

إن بسط وقبض اليدين سيحفّز هذه الطاقة بنفس الطريقة التي يحفّز فيها معالج التدليك المزيد من الطاقة بقدميك بضغط قدمك وتحريرها.

إن بسط وقبض اليدين يعكس الطبيعة التّانترية للفلسفة التي تقف خلف نظام الشاكرا.

يمكنك استخدام مبدأ البسط والقبض ذاته من أجل الشاكرات الرئيسية التي تقع على امتداد مركز الجسم، لكنها أكثر تعقيدًا بقليل، فاليوغا تحفز الشاكرات بتلك الطريقة بالتحديد من خلال وضعيات مختلفة تسمى «أساناز» (Asanas) وعندما نتحدث عن كل شاكرا بشكل فردي في الفصول التالية، سنكتشف تمارين مختلفة من أجل العمل مع كل شاكرا.

غرَفك الدّاخلية

إن الشاكرات لأشبه ما تكون بالغُرف في معبد الجسم، فهي تتلقى الطاقة، ومن ثم تعالجها أو تستوعبها، ومن ثم تعبر عنها. فالمطبخ في منزلك على سبيل المثال هو المكان الذي تجلب إليه الطعام وتطبخه وتأكله، ومن ثم تخرج ما تبقى. ففي الحقيقة مطبخك منظم لهذه المهمّة، في حين أن غرفة المعيشة في منزلك منظمة للقيام بنشاطات أخرى.

على ضوء هذا يكون تعريفي للشاكرا:

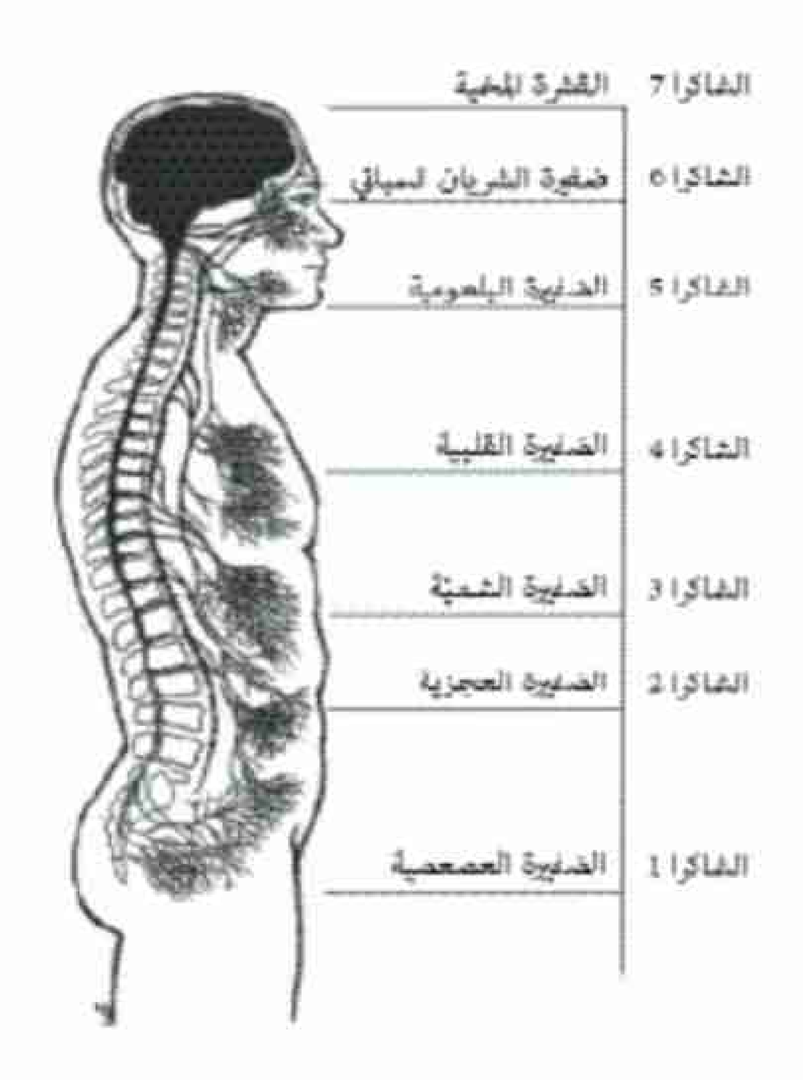
مركز تنظيم لاستقبال واستيعاب والتعبير عن طاقة قوة الحياة.

بوسع كل شاكرا من شاكراتك أن تستمد الطاقة من البيئة كالطعام أو اللمس أو الحب أو المعلومات، ومن ثم استيعاب تلك الطاقة كهضم الطعام أو فهم المعلومات، ومن ثم التعبير عنها ثانيةً، كتمرين حرق الحريرات، أو منح الحب لشخص آخر، أو مشاطرة المعلومات. وهذه المهام تختلف مع كل شاكرا. وكي تقوم بوظيفتها تحتاج كل شاكرا لأن تكون متطورة (فأنت لا تريد مطبخًا من دون مناضد) ونظيفةً

(وأنت لا تريد أن تحضر العشاء على سطوح عمل وسخة)، وقادرة على القيام بوظائفها (فأنت تريد من فرنك وبرّادك أن يعمل).

أنت موشور

إن أنت فكرت بالطاقة البدائية لطاقة الكون التي تصب في داخلك عندئذ يكون جسمك كموشور يفكك تلك الطاقة إلى ألوان مختلفة أو ترددات. ترتبط هذه «الأقنية» بالعديد من الأشياء عندما ترتسم في الجسم من خلال سبع حزم من الأعصاب تتفرع عن العمود الفقري كما يمكنك رؤيته في الرسم فيما يلي.



تستجيب الشاكرات أيضًا للغدد في النظام الصمّي كما تستجيب للأنظمة الفيزيولوجية كجهازنا التنفسي أو جهازنا الهضمي. الشكل 1 - الفقرات والشاكرات.

كما تستجيب الشاكرات مع العناصر الأصلية، والتي تسمى في النصوص القديمة بالأرض والماء والنار والهواء والأثير. يتصل الأثير بالعالم الروحي بشكل عام، ويتمثل بالشاكرات الثلاثة العليا، لأنه

يوجد خمس عناصر وسبع شاكرات. وسّعت هذا في عملي لنظام من سبع عناصر، والذي يتماشى مع الأوصاف القديمة لكل شاكرا، وذلك باستبدال الصوت بالأثير، وإضافة النور والوعي كي يترابطا مع الشاكرات السادسة والسابعة على التوالي. وعلى مدى عقود عملي جميعها مع الشاكرات وجدت أن هذه العناصر تمثل الطريق الأبسط والأكثر إقناعًا لفهم الفروقات بين كل شاكرا، وستكتشف هذا على نحو أكثر عمقًا في الفصول التالية، لكن يمكنك هنا أن تحصل على فهم سريع لكيفية تغطيتها للطيف الكامل لتجربتها:

1 - الأرض جسم صلب، فهي تأخذ شكلها، وتمثل العالم الطبيعي للمادة أساسنا، والأرض كوكبنا. وهي ترتبط مع الشاكرا الأولى في أسفل العمود الفقري.

2 - الماء سائل، ويرمز إلى تدفق الطاقة عبر العواطف. إنه عنصر الشاكرا الثانية، ويقع في المنطقة العجزية.

3 - النار تجلب الدفء وتولد الطاقة، وهي ترتبط بالشاكرا الثالثة، وترمز إلى الطاقة على التصرف وقوة إرادتنا.

4 - يرمز الهواء للنفس، ويدخل جسمنا من خلال الرئتين، لكي يضخه القلب إلى كل خلية في الجسم، وهي ترتبط مع شاكرا القلب وطاقة الحب والطراوة والتمدد.

5 - الصوت اهتزاز يمكن أن يصبح موسيقيًا أو كلمات أو اتصالات. وهي ترتبط مع المركز الخامس المعروف بشاكرا البلعوم.

6 - النور هو الذي يمكننا من الرؤية. وهو عنصر الشاكرا السادسة والمعروفة أيضًا باسم العين الثالثة.

7 - الوعي هو الذي يسمح لنا تجريب ذلك كله: أن نرى وأن نسمع، أن نحب، أن نتصرّف، أن نشعر وأن نكون. وهي تعمل عبر كل الشاكرات

لكن غموض الوعي نفسه تمثله شاكرا التاج.

وهناك توافقات أخرى أيضًا، والعديد منها تمّ اظهارها في الجدول الذي يلي. وستتم مناقشة هذه الأفكار على نحو شامل أكثر في الفصول المتعلقة بالشاكرات الفردية، لكن الآن تعرّف على نظام الشاكرا ككل، بحيث تحصل على فكرة عن الكيفية التي يغطي بها طيف التجربة الواسع.

ما عدد الشاكرات الموجودة؟

في كل مرّة ألقى فيها محاضرة أو أقوم بعمل ورشة يطرح عليّ هذا السؤال، لذلك من الجدير التوقف عنده للحديث عنه هنا. تتنوّع الاجابة بالاعتماد على ما إذا كنت تتحدث عن الشاكرات السبعة الرئيسية - الشاكرات التقليدية - أو إن كنت تضمّن الشاكرات الثانوية في اليدين والقدمين أو الشاكرات الفرعية في القلب وفي التاج وفي العين الثالثة. تصف بعض النصوص القديمة شاكرا ثانوية تحت القلب، وشاكرات مصغّرة في الشاكرات السادسة والسابعة، كشاكرا الجسد أو شاكرا المرشد الروحي. يسلّم بعض المعلمين بعدة شاكرات في أعلى وأسفل الجسد أو بشاكرات ثانوية في جميع أرجاء الجسد. ففي حين أنه يمكن أن أقبل أن هذه الشاكرات يمكن أن توجد، أجد أن الشاكرات السبع الرئيسية تشكل نظامًا عميقًا لا يميل لتعقيد الأشياء بإضافة شاكرات تقع خارج الجسد. وأنا لم أقابل أحدًا فهم الشاكرات السبع الرئيسية، لذلك هذا مكان جيد نبدأ منه. ولربما سيبقيك العمل بهذه الشاكرات مشغولاً لبقية حياتك.

تعتبر الشاكرا أساسًا مركز طاقة، لذلك يمكن أن نسمي أي مكان تتجمع فيه الطاقة بالشاكرا كالمعدة والركبتان والمرفقان وحتى أطراف الأصابع. ونحن سنعالج هنا الشاكرات السبع الرئيسية، وسيرد

ذكر شاكرات اليدين والقدمين وشاكرا لوتس أنانداكاندا الفرعية تحت القلب.

سبع هويات

نحن جميعًا نحمل هويات. يمكن أن تكون تلك الهوية اسمنا أو مهنتنا أو دورنا في الحياة. لكن هل تعلم أن كل شاكرا تقدم لك جزءًا أساسيًا من هويتك؟

اعتمادًا على موقعها من الجسم، فإن الشاكرات تمثل نوافذ مختلفة ندرك الحقيقة من خلالها. إن حالات الوعي هذه جميعها جزءٌ من هويتنا الرئيسية، وكل شاكرا تحمل جزءًا محددًا من تلك الهوية. ولكل واحدة من هذه الشاكرات تقوم بالتركيز على الذات - إذ أنها موجهة لحاجة رئيسية أو وظيفيّة. يمكن أن نركّز هنا أكثر مما ينبغي على تلك الهويات، أو يمكن أن نوليها اهتمامًا قليلًا ونكون مفتقرين لها في هذه الأماكن.

??????	????	?????	?????	الموقع	?????
عبر الحياة	أن تعرف	الحكمة، المعرفة، الوعي	الوعي	أعلى الرأس القشرة الدماغية	7
المراهقة	أن يرى	حدس خيال رؤية	حدس خيال	مركز الرأس على مستوى الحاجب	6
7-12 سنة	أن يتكلم أن يكون	التواصل الواضح، الإبداع	التواصل	البلعوم	5
3-7 سنوات	أن يحب ويكون	التوازن الشغف قبول الذات	علاقات الحب	القلب	4
18 شهر - ثلاث سنوات ونصف	أن يتصرّف	الحيوية التلقائية	الطاقة الارادة	الضفيرة الشمسيّة	3
16 شهر إلى سنتين	أن يشعر أن يريد	السيولة، السرور صحي	الميول الجنسية العواطف	البطن والاعضاء التناسلية	2
الرحم - 12 شهر	أن يكون هنا	الاستقرار، التلقين البدني	البقاء	أسفل العمود الفقري العصعص	1

?????????	????????	????? ?????	????? ?????	?????????	???????????????
7	الفكر	صعوبات تعلم شك روحي محدود	عقلي أكثر مما ينبغي إدمان روحي فوضى	التعلق	هوية كونية معرفة الذات
6	النور	ذاكرة ضعيفة رؤيا ضعيفة لا يمكن رؤية النماذج	صداع كوابيس هلوسات أوهام صعوبة	الوهم	هوية نموذجية التفكير الذاتي
5	الصوت	الخوف من الكلام إيقاع ضعيف	الإفراط في الكلام عدم القدرة على الإصغاء	أكاذيب	هوية مبدعة هوية ذاتية
4	الهواء	خجول، وحيد منعزل، نقص	الاعتماد المتبادل الحدود الضعيفة	الحزن	الهوية الاجتماعية قبول الذات
3	النار	إرادة ضعيفة احترام ضعيف للذات	مهيمن يميل للوم عدواني	العار	هوية الأنا
2	الماء	التصلب الخوف من الحذر العاطفي	عاطفي أكثر مما ينبغي حدود ضعيفة	ذنب	هوية ذاتية عاطفية
1	الأرض	خوف متكرّر الخوف من النظام	الثقل الكسل الرتابة	الخوف	الهوية البدنية

8 - الشاكرا الأولى: هوية ماديّة. موجهة للحفاظ على الذات، يركز دماغنا هنا على مسائل البقاء على قيد الحياة. مثل هموم السلامة والأمان والصراع مع المال والصحة أو العيش في حالة من التوتر البدني، يساعدنا التماهي المناسب مع جسدنا المادي في البقاء أحياء بالاعتناء باحتياجات جسمنا.

9 - الشاكرا الثانية: الهوية العاطفية، موجهة إلى الإشباع الذاتي. يــركز هـذا المستوى علـى كيفيـة شـعورنا - ورغبـاتنا، ودوافعنـا وأحاسيسنا. إنها طريقة فرزنا لما نريد وما نحتاج. تسأل هذه الهوية أسئلة: من قبيل «هل أشعر بأنني على ما يرام، وإن لم أكن أشعر أني على ما يرام كيف يمكنني أن أشعر بتحسن؟».

10 - الشاكرا الثالثة: هي هوية الأنا، الموجهة إلى تعريف الذات. هي

حالة الوعي تركّز على محاولتنا تحديد مكانتنا في العالم، وكيفية تحديد أنفسنا (على حد سواء أنفسنا والآخرين)، وما نحاول إنجازه من خلال أعمالنا. فكّر فيها على أنها الهوية التنفيذية التي تقرر ما هي «خطة اللعبة».

11 - الشاكرا الرابعة: هي الهوية الاجتماعية، الموجهة إلى القبول الذاتي. تريد الهوية الاجتماعية فقط أن نكون محبوبين ومقبولين من الآخرين. وهي تمثل وعينا المرتبط بالعلاقات، التي تشمل الوعي بالآخرين، وشبكة من العلاقات الكائنة حولنا. وقد تنشأ شخصية خارجية على حساب الذات الحقيقية لكي يتم قبولها. وهنا يمكن أن نخلق شخصية وديّة، مفيدة، أو قويّة من أجل حمل الناس على محبتنا...

12 - الشاكرا الخامسة: هي الهوية الإبداعية، الموجهة للتعبير عن الذات. وهذا المستوى من الوعي موجه إلى مجال الاتصال، بما في ذلك الاستماع والتحدث، وكذلك التعبير الإبداعي عن الذات. هنا يمكن أن نحمل هوية فنان، موسيقي، معلم، أو معالج.

13 - الشاكرا السادسة: هي هوية بدائية، موجهة نحو التفكير الذاتي. ومع تطور وعينا، نصبح مدركين «للصورة الأكبر»، الأنماط النموذجية الأكبر التي تكشف عن ماهيتنا في المخطط الأكبر للأشياء، وربما تكشف عن مصيرنا أو هدفنا. إنه المكان الذي نطور فيه حدسنا ونكون رؤية عن حياتنا.

14 - الشاكرا السابعة: الهوية العالمية، وهي موجهة نحو المعرفة الذاتية. فعندما ندخل عالم الوعي نفسه، ندرك أننا جزء من وحدانية عالمية، ونجرب الوحدة في الداخل والخارج. هذا الوعي هو المصدر الحقيقي للمعرفة الذاتية.

تيارات الطاقة

ليست الشاكرات بحد ذاتها مراكز طاقة فقط، بل إن تيارات طاقة حيوية خفية تغذيها. هذه القنوات هي أشبه بطرق سريعة تجلب الطاقة من المصدر الإلهي إلى جسمنا. فكّر في خارطة طريق تصف كيفية تسليم البضائع من المصنع إلى المخازن. تسمى هذه الطرق السريعة «ناديس» (Nadis) في فلسفة اليوغا، وهذا يعني «تيارات الحركة». وثمة الآلاف من الـ«ناديس»، بدءًا من التيارات الكبرى إلى التيارات الصغيرة، وهي تتراوح مثل الكثير من الطرق السريعة لدينا من الطرق السريعة ذات الست مسارات إلى الطرق المتعرجة المكونة من مسارين فقط، والطرق الخلفية الصغيرة، والمداخل. بعض الـ«ناديس» تحمل طاقة أكثر من غيرها.

تسمى تيارات الحركة الرئيسية الثلاثة التي تنشط الشاكرات «سوشومنا» (Sushumna)، و«إيدا» (Ida)، و«بينغالا» (Pingala). تيار الحركة سوشومنا هو القناة العمودية التي تسير صعودًا وهبوطًا في مركزنا مباشرة. تذكر النصوص السريّة، أنه ثمة عدة طبقات مع طبقة مركزية تتحرك فقط على طول الطريق المؤدي إلى شاكرا التاج. يمكن للطاقة الصعود والهبوط على حد سواء في هذه القناة المركزية، ولكن ينظر إليها عمومًا على أنها تصعد من الشاكرات السفلى إلى الشاكرات العليا.

ويطلق على اثنين من تيارات الحركة اللذان يشكلان شكلا شبيه برقم ثمانية (8) حول الشاكرات اسمي إيدا وتعني «القمر»، وبينغالا، وتعني «الشمس». يحمل هذان المساران اللذان يتشابكان كاللولب حول سوشومنا الطاقتين المؤنثة والمذكرة (على التوالي) الحمض النووي. إذا كنا نقول أنها تتحرك في اتجاهات متعاكسة، واحدة تتدفق إلى الأعلى والأخرى إلى الأسفل، يمكنك رؤية كيف أنها تحفّز تدوير الشاكرات، التي تتحرك مثل التروس، بالتناوب بين الدوران مع

عقارب الساعة وعكس عقارب الساعة. وكما ذكرنا سابقا، فإن الشاكرات بمثابة تروس رئيسية تسير بنا في رحلة الحياة (انظر الشكلين 2 و3 في المقابل).

يعتقد العديد من ممارسي ومعالجي الشاكرا أن الشاكرات تدور بطريقة واحدة فقط، عادة في اتجاه عقارب الساعة من وجهة نظر المعالج، ولكن لا أعتقد أن هذا أمر منطقي في ضوء الطبيعة التانترية لنموذج الشاكرا، الذي يقوم على الاستقطاب. فمن الممكن حمل البندول على جزء من الجسم حيث تقع شاكرا معينة، وملاحظة ما إذا كانت الطاقة تحرك البندول. وتختلف التقارير عن الاتجاه الذي يتحرك فيه؛ ومع ذلك، أنا لا أتفق على أن الشاكرا «تتحرك إلى الخلف» إذا كان البندول يدور عكس عقارب الساعة، وهو في الواقع في اتجاه عقارب الساعة من وجهة نظر شاكرا الشخص!

تيارات التحرّر والتجلّي

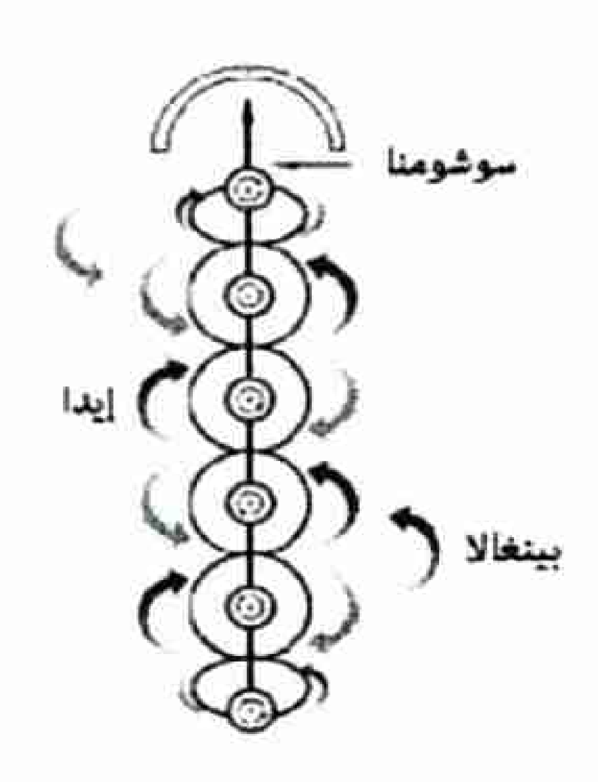
هل تشعر أنك عالق ومحاصر في أنماط تكرار مثل العادات، والإدمان، أو المعتقدات المقيدة؟ قد ترغب في الخروج من هذه الأنماط، ولكن مهما حاولت فإنها تظل موجودة. أو ربما كنت شخصًا يعيش في رأسه. لديك الكثير من الأفكار العظيمة، ولكن لا تعرف كيفية إظهار تلك الأفكار. وينعكس هذا كله في الكيفية التي تصبح فيها تيارات «التحرير» و«التجلي» عالقة من دون أن تتدفق صعودًا وهبوطًا عبر الشاكرات.

يتدفق تيار التحرر من الأرض الكائنة تحت أقدامنا إلى الشاكرا الأولى في قاعدة عمودنا الفقري ومن ثم يتحرك صعودًا، شاكرا تلو شاكرا، حتى يخترق التاج ويتجاوزه إلى الوعي العالمي. كان يطلق

على هذا في النصوص القديمة اسم التيار المتصاعد موكتي، وهو ما يعني «الحرية». فحركته تحررنا من أشكال ثابتة وتصل إلى التحرر والتجاوز.



الشكل رقم 2: إيدا، بينغالا وسوشومنا ناديس



الشكل رقم 3: دوران الشاكرات نتيجة التيارات المتقاطعة، إيدا وبينغالا

يبدأ التيار الهابط من العالم السماوي العالمي. فهو يدخل شاكرا التاج كوعي أو كفكر، ومن ثم ينحدر، شاكرا تلو شاكرا، ويكتسب كثافة في كل خطوة حتى يتجلى في المستوى المادي. أدعو هذا التيار المُجلي، الوسيلة التي نحول بها أحلامنا إلى واقع ملموس. أناقش هذا التيار في كتابي بعمق، والذي شاركني في تأليفه «ليون جودمان» (Lion Goodman). اسم الكتاب «الخلق بغرض: التجلي من خلال الشاكرات» (Creating on Purpose: Manifesting through the Chakras). كان يسمى هذا التيار الهابط في النصوص القديمة

«بوكتي» (bhukti)، وهو ما يعني «التمتع». فمن خلال تجلي الحق الإلهي هنا على الأرض نتمتع بأشكاله العديدة من التعبير ونحضر السماء إلى الأرض. وتقوم تيارات التحرير والتجلي بخلط الطاقات في كل مستوى من مستويات الشاكرا باستمرار. في الشاكرا الأولى، شاكرا القاعدة، لدينا القليل جدًا من التحرير وتجلٍّ كامل. وهذا ما يعطينا شكلًا ماديًا. فحالما يتم تعيين شيء في شكله، كهيكل منزل، فمن الصعب جدًا أن يتغير، لذلك هناك القليل جدًا من التحرر في هذا المستوى. لكن في شاكرا التاج، لدينا القليل جدًا من التجلي ولكن يوجد تحرير مطلق. نحن أحرار في التفكير في أي شيء أو تخيله بوعينا، لا يمكن للآخرين رؤية أو لمس أفكارنا بنفس الطريقة التي يستطيعون مع شكلنا المادي. في شاكرا الحلق، يمكننا أن نسمع تجلي الصوت المادي، ولكن لا يمكننا أن نراه أو نلمسه. وهذه التيارات متوازنة تمامًا في مستوى شاكرا القلب.

ولكي نكون أناس كاملين ومنتجين نحتاج إلى تدفق كلا التيارين. وإذا لم نتمكن من التحرير، فإننا نعلق في أنماط ثابتة، ويمكن أن يخلق هذا الإدمان، والإكراه، وأنماط السلوك المتكررة، والحالات التي تبقى. وإذا لم نتمكن من التجلي، فلا يمكننا نقل الأمور من خيالنا إلى واقع ملموس. قد نواجه صعوبة في تأريض أنفسنا أو الشعور بمشاعرنا أو القيام بعمل أو كسب لقمة العيش.

وتيارات التحرير والتجلي هي العلاقة الأولية بين السماء والأرض. وهي تتحرك في نفس الوقت وتحرك تدوير الشاكرات. وهي السبيل الأكثر مباشرة في الوصول إلى مصدرنا، سواء اعتبرنا ذلك مصدرًا داخليًا أو مصدرًا خارجي إلهيًا.

تيارات الاستقبال والتعبير

هناك نوعان من التيارات الأخرى، والتي تتعلق بالعلاقات بين الأشخاص. أنها تعمل أفقيًا، مكونة الاتصالات بين الناس. هذه التيارات أقوى في الشاكرات الوسطى، حيث يحدث القسم الأكبر من تبادلاتنا الشخصية.

ينقل تيار الاستقبال الطاقة من بيئتنا إلى الشاكرات بطرق مختلفة، مثل تلقي الحب، والإصغاء إلى اتصال، أو رؤية ابتسامة جميلة. في المقابل، فنحن نعرب عن الطاقة من خلال كل الشاكرات الموجودة لدينا، ربما في شكل حب، أو عاطفة، أو أفكار، من خلال تيار التعبير.

إذا أصبح أي من هذه التيارات مسدودًا، فإننا نفقد القدرة على تلقي أو التعبير عن الطاقة على نحو كامل من خلال واحدة أو أكثر من الشاكرات. فقد نجد على سبيل المثال صعوبة في الاستماع أو التعبير عن أنفسنا لفظيًا. وقد نصبح عاجزين في قدرتنا على منح الحب أو تلقيه.

أيضًا، عندما تتوقف تيارات التعبير أو الاستقبال عن العمل، فإن الطاقات داخلنا - حولنا تجد صعوبة أكثر في التوازن. ونتيجة لذلك، يمكن أن نصبح مشحونين أكثر من اللازم، وهذا يعني أن هناك الكثير من الطاقة في الداخل التي لا يمكنها الخروج، أو أن تصبح منخفضة أو مستنزفة، وهذا يعني أننا نمنح الطاقة من دون أن نتلقاها. فالشخص الذي لديه عمل صعب وليس لديه وقت لتحرير توتره سوف يكون لديه الكثير من الطاقة غير المحررة، ويمكن أن يصبح مشحونًا أكثر من اللازم. والشخص المتواجد في عمله طوال اليوم، كممرض أو معالج، سوف يصبح مستنفذًا ومنخفض الطاقة إن لم يجد وسيلة لتلقي الطاقة وتجديد نفسه.

إفراط ونقص

يعيش عددٌ قليلٌ جدًا منا حقًا في توازن. فمعظمنا يقوم بالكثير فيما يخص بعض الأشياء ولا يقوم بما يكفي فيما يخص أشياء أخرى. فنحن متطورون في بعض الشاكرات، ومتخلفون في شاكرات أخرى. يؤدي كل هذا إلى أن الشاكرات تصبح مفرطة أو ناقصة، أو في بعض الأحيان مزيج من الاثنين معًا. تحمل الشاكرات المفرطة الكثير من الطاقة، في حين أن الشاكرات الناقصة تحمل القليل جدًا من الطاقة. تنتج الشاكرات الناقصة عن استراتيجية التجنب، وتنتج الأنماط المفرطة عن الإفراط في التعويض. من المهم إدراك أن هذا ناتج عن تكرار أنماط الدفاع لدينا مع مرور الوقت، ولا ينتج عن الجرح الأصلي، كعدم الحصول على ما يكفي من الحب، أو الحصول على الكثير من الاهتمام السلبي.

أحد عملائي - سوف أسميه سامي - تجنب الشعور بمشاعره (الشاكرا الثانية) كما تجنب المخاطرة (الشاكرا الثالثة). ونتيجة لذلك، عندما جاء إليّ لم يكن يشعر حقًا بنفسه في الوركين والبطن. وأصبحت شاكراتاه الثانية والثالثة ناقصتين. بسبب هذا الإغلاق، تم تحويل طاقته إلى مكان آخر - كما خمنت - إلى رأسه. لقد كان ذكيًا جدًا، ولكن تياره الهابط المُجلي لم يشق طريقه إلى الأرض: إذ أنه قد علق في شاكراته الناقصة. لذلك، وعلى الرغم من أنه كان رائعًا فكريًا، ظهرت مشكلة «ساميهاد»(Sammyhad). وقد تم التغاضي عنه في وظيفته، وكان يواجه صعوبة في الانتهاء من المشاريع.

ومن ناحية أخرى، كانت تعاني مارلين من جرح في شاكرا قلبها، ناتج عن عدم حصولها على ما يكفي من الحب والاعتراف بها كطفلة. حاولت أن تعوض عن ذلك بكونها مركز الاهتمام والمشاركة باستمرار في الأنشطة الاجتماعية. في الواقع أنها لم تكن قادرة على أن تكون

لوحدها. كانت قد طورت شاكرا القلب المفرط، والتي لم تكن حالة حبٍّ مفرطٍ بل كانت تركيزًا كبيرًا على محاولة للحصول على الحب. ونتيجة لذلك، ركزت على حياتها الاجتماعية بحيث لم يكن لديها سوى القليل من الوقت لنفسها وللمجالات الأكثر هدوءًا والأكثر تأملًا في الشاكرات العليا. كانت متصلة إلى حد ما بالأرض، لكن لم يكن بإمكانها الجلوس من دون حراك والتأمل، وكانت تواجه صعوبة في سماع صوتها الداخلي. إذ تم حظر تيارها المُحرّر.

إذا ركزنا كثيرًا على منطقة معينة كتعويض عن شيء نفتقده، فإننا نخلق شاكرا مفرطة. فإن عوضنا عن الشعور بالضعف من خلال السيطرة على الآخرين، تصبح شاكرتنا الثالثة مفرطة. وإذا كنا نتحدث كثيرًا، تصبح شاكراتنا الخامسة مفرطة. ومع مرور الزمن يمكن أن تصبح هذه الاختلالات عائقًا حقيقيًا يعيق التدفق الحر للطاقة عبر النظام. فالانسداد في إحدى الشاكرات قد يؤثر على شاكرا أخرى، كالعيش في رأسنا عندما يكون اتصالنا بجسمنا يعاني من النقص، أو اختيار السلطة على حساب الحب.

تتطلب موازنة الشاكرات موازنة الإفراط والنقص. تحتاج الشاكرات التي تعاني من الإفراط إلى تحرير الطاقة من أجل التوصل إلى التوازن. إذا كنا نعاني من الإفراط في الشاكرا الخامسة (التواصل)، على سبيل المثال، فنحن بحاجة إلى التخلي عن الحاجة إلى التحدث كثيرًا. وإذا كنا نعاني من الإفراط في الشاكرا الأولى، فإننا نميل إلى أن نزيد من وزننا (واحدة من الخصائص المشتركة لإفراط شاكرا الجذر)، في هذه الحالة نحتاج إلى التخلي عن هذا الوزن عن طريق تفريغه كطاقة من خلال النشاط. وإذا كانت الشاكرا الثالثة لدينا مفرطة (السلطة والإرادة)، فنحن بحاجة إلى التخلي عن السيطرة.

على النقيض من ذلك، تحتاج الشاكرات التي تعاني من النقص إلى جذب الطاقة إلى الداخل بدلًا من تجنبها. فإن كنا نتجنب الاتصال مع جسمنا (نقص الشاكرا الأولى)، يمكننا التركيز على الجسم عن طريق الحصول على التدليك، والقيام بالتمارين، أو ممارسة اليوغا. وإذا كانت شاكرا القوة لدينا ناقصة، فإننا بحاجة لمد أنفسنا من خلال ركوب التحديات والمخاطر. وإذا كانت شاكرا قلبنا تعاني من النقص، فنحن بحاجة للسماح لأنفسنا بتلقي المزيد من الطاقة من الآخرين من خلال تيار الاستقبال.

كيفية العمل مع شاكراتك

«الممارسة الروحية هي فقط ما تقوم به الآن. أي شيء آخر هو محض خيال».

جاك كورنفيلد

إحدى جماليات نظام الشاكرا هي أنه متعدد الأبعاد إلى حدٍّ كبيرٍ. هناك العديد من السبل المختلفة للوصول إلى شاكراتك، والقيام بالعمل اللازم لتحقيقها التوازن فيها. يبدأ كل شيء بالوعي. ما هي المناطق في جسدك التي تشعر فيها بالضيق أو تشعر أنها تمثل مشكلة؟ ما هي جوانب حياتك التي يبدو أنها لا تعمل بشكل جيد جدًا، كالعلاقات، والصحة، أو كسب لقمة العيش؟ ما الذي تميل إلى التركيز عليه عندما تقوم بشيء تلقائي مثل القيادة أو غسل الأطباق؟ هل تركز على كيفية شعورك؟ وهذا يعني أن شاكرتك الثانية تستولي على اهتمامك. هل تركز على المحادثات الداخلية مع الآخرين؟ وهذا يتضمن شاكرا التواصل الخامسة الخاصة بك. هل تركز على المكان الذي تأتي منه وجبتك التالية؟ هذا يتعلق بالشاكرا الأولى الخاصة بالبقاء على قيد الحياة. هل تركز على علاقاتك؟ هذا

يشير إلى شاكرا القلب.

وفيما يلي قائمة بطرق مختلفة يمكنك التعامل فيها مع شاكراتك. وسوف تتضمن كل من الفصول التالية تمارين محددة يمكن أن تصبح جزءًا من عدة الشاكرا الخاصة بك للاستيقاظ، والشفاء، وتحقيق التوازن بين شاكراتك.

15 - الجسم. تحفز ممارسة الرياضة البدنية الجسم. فممارسة التمارين تحرك جسمك، وعندما تتحرك طاقتك، يمكنك الوصول إلى أي من الشاكرات بطريقة أفضل. تم تصمم اليوغا لتحفيز الشاكرات، وتميل الوضعيات المختلفة لدفع الطاقة إلى أجزاء مختلفة من الجسم، فعلى سبيل المثال تمارين فتح الورك جيدة للشاكرا الثانية، في حين تمارين فتح الصدر جيدة لشاكرا القلب. وبالإضافة إلى ذلك، سوف يؤثر تلقي العمل البدني مثل التدليك أو تقويم العمود الفقري، أو تغيير النظام الغذائي الخاص بك على شاكراتك.
16 - التصور. يمكنك تصور اللون في مختلف شاكراتك، تخيل ضوءًا يتحرك صعودًا وهبوطًا في مركزك، أو تصور قنوات الطاقة تتحرك إلى الداخل أو الخارج، أو تصور شاكرا تنفتح أو تنغلق. وكانت الممارسات القديمة في الغالب تتضمن تصور الآلهة ورموز الشاكرات.
17 - الإنشاد. وترتبط كل شاكرا بالصوت المنشأ، ويدعى مانترا بيجا (bija mantra)، التي يقال إنها تحفز الشاكرا عندما تهتف بصوت عال أو ترنم بصمت. (ستتم مناقشة ذلك بشكل كامل في الفصل الخاص بالشاكرا الخامسة).
18 - ممارسات التنفس، وتسمى أيضا براناياما (pranayama). يمكنك تركيز نفسك على أي من الشاكرات، متخيلا أن الشاكرا نفسها

تشهق وتزفر.

19 - العلاقة. عندما تتفاعل مع شخص آخر، فإنك تتفاعل عبر كل شاكراتك. لا يوجد شيء كالعلاقة لطرح قضايا لم تحل، والتي قد تتعلق بأي من الشاكرات. حتى العلاقة هي بوتقة رائعة لاستكشاف الشاكرات الخاصة بك.

20 - الحياة الخارجية. عملك الداخلي لا شيء إن لم يظهر في حياتك الخارجية. وبالمثل، هناك أشياء يمكنك القيام بها خارجيًا للمساعدة في تطوير شاكرا، كتنظيم خزائنك وحاجياتك المادية (الشاكرا الأولى)، وكتابة قصيدةٍ أو تعلم الغناء (الشاكرا الخامسة)، أو القيام بمهمة لتطوير إرادتك (الشاكرا الثالثة)، مثل اتباع نظام غذائي أو ممارسة الروتين.

21 - الشفاء الحيوي. العديد من الممارسين مهرة في إزالة الطاقة الراكدة في الشاكرات من خلال أيديهم. في كثير من الأحيان لا تحتاج الأيدي حتى للمس الجسم لخلق بعض الشعور بالراحة، مثل خفة الوجود. كمراكز للطاقة، يمكن أن تتأثر الشاكرات بممارسة طاقة بارعة.

22 - التأمل. أخيرًا، ولكن بالتأكيد ليس آخرًا، يسمح الجلوس بهدوء في التأمل لكل شاكراتك لتفريغ أنماطها القديمة، وبالتجدد مع الطاقة الطازجة. فالتأمل بشاكرا معينة يمكن أن يزيد الوعي في هذا المستوى. فالتأمل بمفهوم متصل بشاكرا معينة، مثل العلاقات أو الإبداع، يمكن أن يزيد من وعيك بهذه الجوانب من حياتك. فالتأمل بشكل عام هو منشط لنظام العقل - للجسم كله.

نقاط ينبغي تذكرها

23 - الشاكرات هي مراكز تنظيم واستقبال، واستيعاب، ونقل طاقة

قوة الحياة.

24 - لدى النظام الكلاسيكي سبع شاكرات رئيسية، وشاكرات ثانوية في اليدين والقدمين، تحت القلب، وداخل الشاكرات العليا.

25 - تتوافق الشاكرات مع العناصر البدائية: الأرض والماء والنار والهواء والصوت والنور والوعي.

26 - الشاكرات هي النقاط المحورية للتيارات الحيوية للطاقة داخل الجسم. التيارات الأربعة الرئيسية هي تيارات التحرر والتجلي والاستقبال والتعبير.

27 - يمكن أن تصبح الشاكرات مفرطة أو ناقصة. الشاكرات المفرطة هي نتيجة لاستراتيجيات التعويض، في حين أن الشاكرات الناقصة هي نتيجة للتجنب.

الشاكرا الأولى: **الأرض**



الشاكرا الأولى: الأرض

«لن نحقق السلام على الأرض، حتى نحقق السلام مع الأرض».

جوليا بترفلاي هيل

الموقع:	قاعدة العمود الفقري
الاسم:	مولادهارا (Muladhara)، الجذر
الأهداف:	التجسيد، التأريض
العنصر:	الأرض
المبدأ:	الجاذبية
العمر التطوري:	الرحم خلال السنة الأولى
الهوية:	الهوية المادية
التوجه:	الحفاظ على الذات
الشيطان:	الخوف
الحق:	التملك
الصوت الأصلي:	لام
اللون:	الأحمر
شكل متوازن:	مرض، صلب

الوصول إلى الأرض

إذا كنت تريد النزول إلى الأساسيات، عليك أن تنزل إلى الأرض، وصولًا الى جذر الأشياء. حيث تجد هناك أساس نظام الشاكرا، وهنا حيث تبدأ رحلتك الطويلة صعودًا على طول العمود الفقري. تقع شاكرا الجذر في قاعدة العمود الفقري، وتتحكم بالجزء السفلي من الجذع، بما في ذلك الساقين والقدمين، والأمعاء الغليظة والقولون، والعظام بشكل عام، أي الأجزاء الأقسى من الجسم. إذا كان لديك

مشاكل في أي من هذه الأنسجة، اعتبرها دعوة لفتح وإجراء التوازن في شاكرتك الأولى.

فبناء أساس متين يدعم كل شيء آخر تقوم به، والذي يعكس الاسم السنسكريتي لهذه الشاكرا، مولادهارا (Muladhara)، والتي تعني «دعم الجذر»، وتترجم أيضا باسم «الأساس». إنه اسم مناسب، لأن جذورك تحفر في عنصر الشاكرا الأول للأرض وتعطيك الأساس، والدعم، والتغذية التي هي ضرورية للبقاء على قيد الحياة، وهو التحدي الأول في لعبة الحياة. ويهدف هذا المستوى من الوعي إلى الحفاظ على الذات، وخاصة من خلال قدرتك على التماهي مع الجسم المادي واحتياجاته الأساسية، وليس فقط من أجل للبقاء على قيد الحياة بل لتزدهر.

فكما أن وعاء الزهرة يحتوي على التراب الذي يحيط بجذور النبات لخلق الاستقرار، فإن الجوانب الهيكلية في حياتك -منزلك، ووظيفتك، والجسم المادي، والنظام الغذائي، وممارسة الرياضة- تسندك وتعطيك الدعم للعيش لفترة طويلة والحياة الصحية. إذا كنت من النوع الذي يقاوم البنية ويتجنب الانتباه إلى هذا المستوى من الوجود، فإنك تفقد فوائد الشاكرا الأولى القوية، التي توفر الدعم لكل ما يليها.

يفسر كثير من الناس المسار الروحي على أنه ابتعاد عن عنصر الأرض، ولأن هذا العنصر كثيف، ومحدود. في الواقع، التركيز على هذا المستوى غالبًا ما ينظر إليه على أنه «مادي» أي على أنه نقيضٌ للروحانية بشكل كامل. خلال الأربعين عامًا التي أمضيتها في العمل بنظام الشاكرا، وجدت ألّا شيء يمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة من هذا. التأريض هو جزء أساسي من التطور الروحي. فأي بستاني

سوف يخبرك إن النبات يحتاج جذورًا عميقة لكي يرتفع. إذا حاولت مساعدة أزهارك في الوصول إلى السماوات على نحو أسرع من خلال سحبها من جذورها، ماذا سيحدث؟ وعلى النقيض من ذلك، كلما كانت التربة أفضل، والجذور أعمق وأقوى، كلما كان النبات قادرًا على الصمود أمام الشمس والرياح والمطر، وكلما ارتفع النمو نحو السماوات. بدلًا من كونها نفي الروحانية، فإن جذور الشاكرا الأولى هي المكان الذي تبدأ فيه الرحلة الروحية.

مفارقة الشاكرا الأولى

يشير هذا إلى المبدأ الأساسي للشاكرا الأولى، والذي يشكل مفارقة: يجب أن تدفع لأسفل لكي ترتفع. فكر بما يحدث عند القفز. عليك أولًا ثني الركبتين، ومن ثم الدفع ضد الأرض. فكلما كان الانحناء أعمق وكلما دفعت بقوة، كلما قفزت أعلى. كذلك صحيحٌ أيضًا القول أنه كلما كانت الأرض أكثر ثباتا، كلما كان القفز أسهل. فعلى سبيل المثال، القفز على شاطئ رملي أصعب بكثير من القفز على الإسمنت. لذلك، فإن وجود أساس متين يمنحك شيئًا ثابتًا للدفع إلى أسفل، ويسمح لك أن تبقى آمنا ومستقرًا في حين ترتفع إلى وعي أعلى وإلى الشاكرات العليا. هذه الصلابة هي نوع من الاحتواء الذي يسمح للطاقة داخلك لتتجمع وترتفع.

الدفع بعكس سطح لأرض الصلب هو أيضًا نوع من المشاركة النشطة. كجهاز تعشيق التروس في السيارة، والانخراط مع سطح الأرض ينشط الجسم ويجعل الأشياء تتحرك.

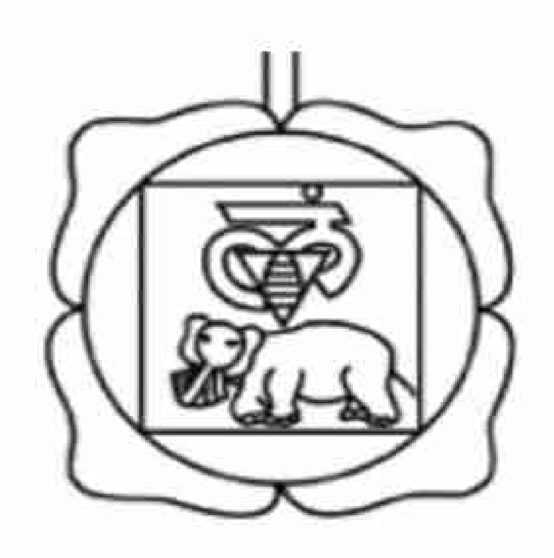
إذا كانت الشاكرا الأولى خالية من الرصيد أو إن لم يكن أساسك صلبًا، فسوف تطور تعويضات أو تجنب في معظم الشاكرات الأخرى. فساندرا، على سبيل المثال، لا تشعر حقا أنها متصلة بالأرض، وهي

تعوض بشاكرتها الثالثة، الموجهة إلى السلطة، من خلال السيطرة على كل شيء حولها. يعوض جورج عن الانفصال عن جسده من خلال العيش في رأسه، ومحاولة معرفة كل شيء من أجل أن يشعر بالأمان.

وبالتالي، فإن المشاكل في أي من الشاكرات يمكن أن تكمن «جذورها» في شاكرا القاعدة. وعلى سبيل المثال، صديقتي إيمي، تشكو من الشعور بالعجز في حياتها، فعندما يكون مصدر هذا الضعف هو الأرض الهشة حقًا. فإن الوصول إلى جذر الأشياء هو دائمًا مكان جيد للبدء بأي قضية.

عندما تكون شاكرا مولادهارا مفتوحة ومتوازنة، فسوف تشعر بالاستقرار في حياتك، والصحة في جسمك، وبالصلابة فيما أنت عليه، وبالرسوخ في أنشطتك اليومية. ستكون قادرًا على التحلي بسهولة والعيش في وفرة، وعيش سبل العيش الصحيحة. ولكن الحصول على شاكرا متوازنة ليست مهمة سهلة!

فهم رمز الشاكرا الأولى



يمكن اعتبار البتلات الأربع التي تظهر في رمز الشاكرا الأولى على أنها تمثل الاتجاهات الأربعة، الشمال، الشرق، الجنوب، والغرب، التي تؤمن توجهنا في الفضاء المادي.

فالمربع داخل الدائرة يمثل الصلابة التي تتأتى عن قاعدة تتعزز بحزم في الأرض. افكر بـ «العودة إلى المربع الأول» أو «تربيع الأشياء» لجعلها صلبة.

الحرف السنسكريتي داخل المربع هو بيجا مانترا (bija mantra)، أو الصوت الأصل، والذي يلفظ لام (Lam). ويقال إن تكرار هذا الصوت ينشط عنصر التراب.

الحيوان هو فيل بسبعة خراطيم، وهو حيوان ثقيل متأرض وترابي، ولكن بخرطوم يمكنه الاتصال مع كل من الشاكرات الستة الأخرى.

داخل صلابة المربع هناك مثلث يتجه رأسه إلى الأسفل، والذي يمثل «قوة شاكتي» الأنثوية، والتي يتم تنشيطها من خلال الدفع إلى أسفل ولكنها تتوسع عندما تتحرك صعودا. ضمن هذا المثلث يوجد شيفا الذكر، الذي يمثل مبدأ الذكورة، الذي يرتفع صعودًا تحمله شاكتي المؤنثة. الشيء الملفوف ثلاث مرات ونصف حوله هو طاقة الثعبان الإلهية، والمعروفة باسم الكونداليني. عندما تنشط، الشاكرا الأولى يقال إن كونداليني تنحل وتبدأ رحلتها صعودا في العمود الفقري، ثاقبة وموقظة كل شاكرا بدورها.

عملية الكونداليني يمكن أن تكون سلسة ورشيقة، ويمكن أن تكون وعرة جدًا تقلقل كل شيء في حياتك. إذا كنت مؤرضًا بشكل صحيح وكانت شاكراتك مفتوحة وجاهزة لاستخدام تيار طاقة كونداليني الإضافي، فإن هذه الصحوة يمكن أن تكون هناءً. إذا كانت الأرض صلبةً، تكون الرحلة التصاعدية أكثر تماسكًا. وإذا كانت الأرض هشة، تصبح الرحلة فوضوية.

كل شيءٍ يكمن في الغرائز

«تخبرك الغرائز الجيدة عادة ما يجب القيام به قبل أن يتصوره رأسك».

مايكل بورك

تجاهلت عميلتي إميلي جسدها على الدوام. هي أم فريدة، وكانت تبذل جهدها، كي تكون أستاذة جامعية مثالية وأم مثالية في نفس الوقت. توقف كل هذا فجأة عندما تم تشخيص إصابتها بسرطان الثدي. ومن المفهوم أن هذا التهديد لبقائها كان يهيمن على وعيها. لقد بقيت على قيد الحياة، ولكن ذلك لم يتم من دون تغيير جذري في أولوياتها، وعادات أكلها، وممارستها للروتين، ولمواقفها. كان عليها العودة إلى غرائز جسدها الأساسية، وتعلم كيفية الاستماع إلى حكمة تلك الغرائز. تمثل ذلك في العودة إلى الأساسيات والعودة إلى الشاكرا الأولى.

إن التحدي المتمثل في البقاء على قيد الحياة هو التحدي الأول الذي نواجهه في رحلتنا. علينا أن نبقى في اللعبة من أجل اللعب. لحسن الحظ، أجسادنا معدة لإبقائنا على قيد الحياة، ومجهزة بالغرائز التي تجعلنا نعرق عندما نشعر بالحرارة، ونرتجف عندما نشعر بالبرودة، ونقفز عند سماعنا صوتًا عاليًا، أو نستعد للهرب من الخطر، كل ذلك يتم من دون الحاجة إلى التفكير به. فتحت رادار الوعي، يدق قلبنا إيقاعه، وتتوسع رئتينا وتتقلص، وتجني معدتنا الفيتامينات والسعرات الحرارية من كل لقمة نأكلها.

هذه الذكاء المرتكز على الجسم غريزي إلى حد كبير، ويتصل بالجهاز العصبي، بنفس الطريقة التي يتم فيها توصيل الكمبيوتر عند جلبه للمنزل من المتجر. فغرائزنا تنبع من جزء قديم وأولي من الدماغ، والذي يستولي حرفيًا على وعينا عندما نشعر بالتهديد. فإذا صوّب

شخص ما بندقية باتجاهنا، أو إذا تم طردنا فجأة من وطننا أو فقدنا وظيفتنا، فإنه سيكون من الصعب التفكير في أي شيء آخر حتى يتم إيجاد حل لهذه التهديدات التي تمس بقائنا وأمننا. وحالما يتخذ القرار، فإنه يتم تحرير اهتمامنا لكي يمرح في المستويات الأعلى من الوعي.

بناء عليه، فإن بقاءنا على قيد الحياة أساسي، ولهذا السبب هو الشاكرا الأولى. فسوف ينظم أفكارنا وأعمالنا، وحركة دمنا وعضلاتنا، وكل طاقتنا المتاحة للإبقاء على جسدنا على قيد الحياة وآمنًا عند الضرورة. ومن دون هذه الآلية الأولية ما كان نوعنا قد تطور بهذا القدر. لدينا القدرة على تجاوز هذه الغرائز، ولكن إن فعلنا ذلك فإننا نسبب الخطر لأنفسنا، لأنه قد يجعلنا مريضين، ومتحررين من جسدنا، وبعيدين عن الاتصال مع أنفسنا والواقع من حولنا.

تأريض الجسم

«ثمة حكمة في جسدك أكثر من أعمق فلسفة تتبناها».

فريدريش نيتشه

يربطنا وعي بقائنا بهويتنا المادية، والتي ينصب اهتمامها على الحفاظ على الذات. وهذا يعني أننا يمكن أن نرتبط باحتياجات جسمنا. فإذا كنا متوازنين في هذه الهوية، فإننا نعرف متى نكون جائعين أو متعبين، متى نحتاج إلى التمدد أو التحرك أو السكون، وأين يكون جسمنا في الفضاء المادي.

إذا كنا نعاني من قلة الارتباط بجسدنا، فإننا لا نلاحظ هذه الأشياء. فقد نعاني من التعب الزائد، أو ننسى الأكل، أو نتعثر على نحو أخرق بالأشياء. لكن إذا كنا نعاني من الإفراط في ارتباطنا بجسمنا، يمكن

أن نصبح مشغولين بالجسد، لا محاصرين بمطالبه التي لا نهاية لها، وبالقلق الشديد من كل آلم أو ارتعاش، أو بالاهتياج من كل كيلو إضافي نزداده. فالهوية البدنية مهمة للبقاء على قيد الحياة، ولكن من الناحيـة المثاليـة، عنـدما نشعر بالأمن والأمان، فإنه ينبغي أن نتحرك في خلفية الوعي، ويسمح لنا بالتفكير في أمور أخرى.

جسمنا هو السيارة التي منحت لنا كي نقوم بواسطتها برحلة الحياة. ونحن نحصل فقط على سيارة واحدة في العمر، لذلك من المهم العناية بها بشكل جيد. إنها الشيء الوحيد الذي نعرف أنه سيرافقنا طوال حياتنا. وفضلًا عن كونها مكانًا محاصرين فيه بدنيًا فإن هذه السيارة هي السيارة الأكثر روعة، وهي سيارة يمكن أن تأخذنا إلى أي مكان نريد أن نذهب إليه بمشاركة حسية كاملة. قد يضفي العقل صبغة عقليـة علـى أشيـاء ليسـت صـحيحة، وقـد يؤمن بها، ولكن الجسـم لا يكـذب أبـدًا. أنه يحتـوي علـى جزء من الحقيقة لا يمكن إنكاره.

في حين أن جميع الشاكرات لها موقع في الجسم، فإن الشاكرا الأولى تتعلق بمهمة التجسيد. فصحتنا ورفاهيتنا وقدرتنا على الاستماع إلى جسدنا لها تأثير مباشر على جوانب أخرى من الشاكرا الأولى: قدرتنا على أن نكون مستقرين ومزدهرين، وأن نكون حاضرين، وأن نضع حدودًا، باختصار، أن يكون لدينا ما يكفي ونعرف عندما يكون لدينا ما يكفي.

تمرين: التأريض الأساسي

ساقيك أشبه ما تكون بنتوئي قابس يوصل بدائرة الأرض. فحالما يتم اتصالك، يمكنك الحصول على ترددات مختلفة من كل شاكرا.

ولكن أولًا أنت بحاجة لتنشيط ساقيك لنقل هذه الطاقة بين الأرض والجسم.

الخطوة الاولى

- قف في وضع مستقيم بحيث تكون قدميك بعرض الكتفين. ضع قدميك بحيث يكون كعبيك أبعد قليلًا عن بعضهما من أصابع قدميك، بحيث تكون أصابعك مثل أصابع الحمامة. تأكد ألا تقفل الركبتين بإحنائهما قليلًا فقط، ومدها باتجاه إصبع القدم الثاني لكل قدم. هذه هي وقفتك الأساسية.
- الآن نشط هذه الوضعية عن طريق ضغط قدميك إلى أسفل وخارجًا على الأرض، كما لو كنت تحاول دفع ألواح الأرضيات بين قدميك. لاحظ كيف أن ذلك يجعل جسمك يشعر أنه مزروع بقوة في الأرض وكيف تشعر أنك أكثر حضورًا.

ممارسة هذا الوقفة سوف تخدمك عندما تكون بحاجة إلى الارتكاز في مواجهة الشدائد.

الخطوة الثانية

الآن وقد حصلت على الوقفة الأساسية، يمكنك تنشيط ساقيك لجلب المزيد من الطاقة حتى من الأرض لتنشيط شاكرتك الأولى. فعندما يتم تفعيل شاكرتك الأولى، فإن الطاقة قد تنطلق في نهاية المطاف وترتفع إلى الشاكرات الأخرى. تعلم القيام بذلك هو وسيلة جيدة لتأريض الشاكرات الأعلى في استقرار الجسم.

- قف على النحو الوارد أعلاه، وقدميك تضغطان لأسفل والخروج،

خذ شهيقًا واثني ركبتيك، تخيل أنك تسحب طاقة الأرض صعودًا من خلال ساقيك وإلى شاكرتك الأولى.

- بينما تقوم بعملية الزفير، ادفع ببطء من خلال الجزء المركزي من كل ساق، ضاغطًا إلى الأسفل وإلى الخارج بقدميك، كما لو كنت تدفع الأرض بعيدًا، وابدأ بجعل ساقيك. مستقيمة. احرص على عدم قفل الركبتين: اجعل ساقيك مستقيمة فقط حوالي 90 في المائة، وحافظ على ثني طفيف في الركبة. فقفل الركبتين سوف يغلق الشحنة التي تحاول بناءها في ساقيك.

- كرر هذه الحركة لمدة دقيقة أو دقيقتين، متنقلا ببطء شديد بين ثني الركبتين في الوقت الذي تقوم فيه بعملية الشهيق والدفع من خلال ساقيك، وقم بالاستقامة قليلًا عندما تقوم بالزفير. تأكد من أن الحركة بطيئة وغير ميكانيكية وأنك تتفاعل مع صلابة سطح الأرض كوسيلة لدفع الطاقة من خلال ساقيك.

- في معظم الحالات، سوف تبدأ بالشعور بارتجاف خفيف في ساقيك بعد بضع دقائق من القيام بهذه العملية. ليكن بعلمك أن هذا الارتجاف هو بالضبط الأثر الذي كنت تحاول تحقيقه. وهو يمثل طاقة جديدة قادمة إلى جذور ساقيك. انظر إذا كان بإمكانك أن تسمح لهذا الارتجاف بالتحرك من خلال ساقيك دون إيقافه. في الواقع، اعرف فقط ما الذي يزيده. وقم بالمزيد من ذلك. هل يزداد عندما تكون ساقيك مستقيمة تقريبًا وعندما تدفع أرض الغرفة بعيدًا؟ هل يزداد عندما تثني الركبتين أو عندما تضغط على لوحات الأرض بعيدًا؟ ستلاحظ أنك كلما مارست هذا التمرين، كلما أصبح الارتجاف أكثر. وهذا بالضبط ما ينبغي أن يحدث.

- واصل بناء الشحنة في ساقيك، واعرف ما إذا كان يمكنك السماح لها في جسمك. إذا شعرت بأي لحظة بعدم الارتياح من الارتجاف، كما لو أنه يعطيك الكثير من الطاقة، توقف ببساطة عن التمرين

واركل ساقيك أو اخبط بقدميك. هذا سيصرف بعض الطاقة ويعيدك إلى وضعك الطبيعي.

كيف ولماذا تستخدم هذا التمرين؟

- عندما تشعر بخمول أو نعس.
- عندما تحتاج إلى أن تكون أكثر تأريضا وارتكازا.
- كي تشعر أنك أكثر تجسيدًا.
- لتعزيز ساقيك.
- لإيجاد الاستقرار.
- لجلب المزيد من الطاقة في جسمك.

سبل تعزيز هذه العملية

- قل كلمة «أنا» وأنت تدفع إلى الأرض.
- تصور «I» باعتبارها المركز العمودي للطاقة لديك.
- واصل قول «أنا أكون» وتأكد أن العمود «أنا» يتوسع إلى طرف جسمك. أضف كلمة «أنا هنا» لكي تشعر بأنك تحتل جسدك بالكامل.
- انتبه بـ «أنا هنا» و«هذا هو لي» كوسيلة لحيازة أرضك...

أشياء يجب تجنبها

- تجنب التنشيط الزائد إذا كنت عرضة للقلق.
- تجنب التنفس قليل العمق الذي يمكن أن يجعلك تشعر بالدوار. إذا كنت تشعر بالدوار، انحن إلى الأمام في عند الخصر، واسمح لرأسك أن يتدلى أخفض من الوركين.

- تجنب استقامة الركبتين طوال الوقت.
- تجنب أي شيء يجلب الألم في الجسم، وخاصة إذا كان لديك إصابات سابقة للركبتين والكاحلين، أو القدمين.

مرحلة نمو الشاكرا الأولى

من الناحية المثالية، يحدث التجسيد خلال السنة الأولى من الحياة، عندما ننتقل من الرحم إلى العالم. فلمس وحمل الوالدين يوجه واجهة العقل والجسم كي تتوافق مع الأحاسيس الجسدية، تمامًا كما يحدث لدى تدليك القدم، فنحن نتذكر فجأة أقدامنا مرة أخرى. الوالدان هما الصلة الأولى مع العالم المادي، وهما يعملان كاتصال وحماية على حد سواء. كموصلين، إنهما يجلبا الدفء والتماسك، والغذاء والراحة، وربطنا بما نحتاج إليه من أجل البقاء على قيد الحياة. فهما يهتمان بنا عندما نكون أصغر من أن نهتم بأنفسنا، وهذا يعطينا شعورًا بالسلامة والأمن. وتبرز أمامنا، على وجه الخصوص، خلال السنة الأولى من حياتنا، عندما يكون وعينا متركزًا إلى حد كبير على الحصول على الوظائف الأساسية لعمل الجسم، كالأكل والهضم، والقبض، والزحف، والمشي

إذا لم يتم لمسك أو حملك أثناء فترة «العثور على» جسدك، في هذه الحالة يتوجب عليك حرفيًا حمل نفسك بقوة. يمكن أن يبدو ذلك وكأنه مسألة حياة وموت، حيث يعتمد بقاءك على قدرتك على الحفاظ على تماسك نفسك. وهذا يؤدي إلى نمط احتواء حيوي حول الشاكرا الأولى، نموذج لا يمكن أن يترك ما يكفي للثقة بالعالم الخارجيّ والحصول على ما لدى العالم ليقدمه. ومن دون تلك الثقة، يمكن أن تضع «حقك الأساسي في التملك» موضع التساؤل، وتجد صعوبة في جني المال أو الوظائف أو المنزل أو العلاقات؛ أو كحالة

بعض الزبائن اللذين عملت معهم، اللذين قد يملكون هذه الأشياء في البداية، ولكن غير قادرين على الحفاظ عليها. فقد تجمع ثروة ومن ثم تفقدها، أو تقوم بتغيير وظائف في كثير من الأحيان للحصول على الأقدمية في أي منها.

من أجل «تملك» ما تحتاجه وما تريده في الحياة، يجب أن تكون قادرا على توسيع ميل الشاكرا الأولى الطبيعي إلى الصمود، بحيث يكون هناك مجال للتلقي. يمكن أن تساعد عملية التأريض المذكورة أعلاه في ذلك، ولكن يمكن للثوابت التالية أن تساعد:

- أنا آمن.
- لدي ما أحتاج للبقاء على قيد الحياة.
- يمكنني الاعتناء بنفسي.
- أنا أحب جسدي.
- أنا مدعوم.
- لدي الحق في أن أكون هنا.
- أنا صلب.
- أنا هنا.
- هذا جسدي.

إن الجزء الأكبر من برنامج «الشاكرا» الأولى انطبع في نظامنا النفسي والجهاز العصبي خلال السنة الأولى من الحياة. فمن الولادة إلى الخطوات الأولى، ننشغل بنمو الجسم ومعرفة الكيفية التي ينبغي أن يكون عليها في العالم المادي. في مرحلة الرضيع، ينبغي على الآخرين أن يؤمنوا احتياجات البقاء على قيد الحياة، إذ أننا عاجزين عن تزويد أنفسنا بها. فإذا ما تم تلبية هذه الاحتياجات

بشكل صحيح، فإننا نحصل على الرسالة، في عمق الدماغ البدائي لدينا، التي مفادها أن العالم مكان آمن، وسوف يتوفر لدينا ما نحتاجه من أجل البقاء على قيد الحياة. وبعبارة أخرى، سنطور إحساسًا قويًا بالأرض. إذا لم يحدث هذا، فإن الشاكرا الأولى قد تتعرض للخطر أو الصدمة، اعتمادًا على شدة الوضع، ويتم بناء بقية حياتنا على أساسٍ هش.

قد تكون واحدًا من الذين لم يشعروا بالأمان والسلامة وهم ينمون. فالإهمال والتخلي والعنف والفقر والمرض كلها قضايا تؤثر سلبًا على قدرة الشاكرا الأولى على الترسخ وخلق السلامة والأمن والوفرة في الحياة اللاحقة. في الواقع، إذا تركت هذه القضايا، دون حل، فسوف تواصل خطف الطاقة من الشاكرات الأخرى، وتبقيك في نوع من وعي البقاء مشحون إلى درجة عالية، حتى عندما يكون غير مبرر. هذا قد يؤدي إلى فرط اليقظة تجاه كل شيء من حولك، وصعوبة الاسترخاء أو النوم، أو المبالغة في ردة الفعل عندما يتحدث شخص معك. عندئذ تحتاج إلى ممارسة بعض التأريض لمساعدة الجسم في الشعور على أنه أكثر أمانًا وأمنا، وتعلم كيفية الحفاظ على نفسك بمحبة ورحمة، الطريقة التي يريد الطفل أن يحافظ على نفسه بها.

مواجهة خوفك

«تعلمت أن الشجاعة ليست غياب الخوف، بل الانتصار عليه».

نيلسون مانديلا

يخلق انعدام السلامة «شيطان» الشاكرا الأول، ألا وهو الخوف. يكون الخوف مجرد شيطانٍ عندما يكون ترحيلًا من الماضي الذي يبقينا تحت حراسة مفرطة في الوقت الحاضر. يكون مناسبًا تمامًا إذا كان

بقاؤنا مهددًا بطريقة ما، كأن نكون في حالة خطرة حقًا، كسيارة خارجة عن نطاق السيطرة أو حالة عنف مثلًا.

رد فعل الجسم على الخوف هو زيادة طاقته أو «شحنته» مع الاستعداد للقيام بكل ما يلزم لحماية نفسه. ونحن نسمي هذا عمومًا رد فعل «التوتر». إذ يغرق الجسم بهرمونات التوتر، وخاصة من الغدد الكظرية، لتمكينه من القيام بإجراءات. ولكن الذي يحدث في كثير من الأحيان، وخاصة لدى الأطفال، هو أن الخوف ينشأ، جنبًا إلى جنب مع زيادة الشحنة في الجسم، ولكن التوتر الناجم عن إفرازات الغدة الدرقية لا يحدث. فإما لا يكون هناك أي مكان للهرب إليه أو أن الشخص صغير جدًا أو خائف جدًا من القتال.

عندما يحدث هذا، فإن الشحنة في الشاكرا الأولى لا تتحرر كي تعمل، وبدلًا من ذلك تصبح محاصرة في حالة «متجمدة». لا يمكن الوصول إليها، وهذا ما يخلق انسدادًا في الشاكرا الأولى. يمكن أن تصبح أرجلنا مجمدة، ولا نعود قادرين على الشعور بأرضنا. ومن الممكن أن تصبح غرائزنا مجمدة وتشوه هويتنا الجسدية، وقد نعتقد على سبيل المثال أننا بحاجة إلى الطعام أو النوم أكثر مما نفعله بالفعل. هذه الحالة الدائمة من الخوف الكامن يمكن أن تكون مرهقة، وخاصة بالنسبة للغدد الكظرية، ويمكن أن تؤدي إلى إنهاكها.

نحن نغير شياطيننا من خلال مواجهتها بشكل مباشر. يتم ذلك بامتلاك خوفنا من خلال الادعاء بأن الشحنة التي تمر عبر الجسم هي وسيلة لتحويله إلى حليف. وهذا يعني أننا نلاحظ أن هنالك زيادة في الشحنة في أجسامنا وبدلًا من تفسير هذا على أنه خوف، نعيد صياغته باعتباره القوة الكامنة لطاقتنا الأساسية.

إذا قمت بالسماح لهذه الشحنة بالدخول وإحياء أنسجتك، سوف

تشعر أنك أكثر تجسيدًا. استخدم هذه الطاقة للقيام بشيء بناء، مثل تنظيف منزلك أو الذهاب في نزهة، وفي هذه الحالة «ستجني» الشحنة بدلًا من إدامة دورة الخوف الذي يصبح أكثر تجمدًا في الأنسجة.

الفائض والنقص في الشاكرا الأولى

وقفت امرأتان أمامي كمتطوعتين للشاكرا الأولى في إحدى ورشي. وكانتا تعانيان من قضايا الهجران في الطفولة. تم تبني إحداهما عند الولادة، والأخرى «فقدت» والدتها التي أدمنت الكحول، ولم تتلق قط الدعم والرعاية التي كانت تحتاج إليهما. ولكن هاتين المرأتين كانتا مختلفتين كليًا. فالطفلة التي تم تبنيها كونت جسدًا كبيرًا، وصلبًا وصارعت طوال حياتها قضايا الوزن. في حين كانت طفلة المرأة الكحولية طويلة القامة ونحيفة، ذات عيون مشرقة وابتسامة كبيرة، ولكنها كانت منفصلة عن جسمها وعن الأرض. وكانتا كلاهما تعانيان من جرح يعود للأم سبب الخوف في جسديهما، لكن طرق تعاملهن مع جرحيهما كانت مختلفة إلى حد كبير.

تبنت المرأة الأثقل وزنًا استراتيجية الشاكرا المفرطة: إذ زادت من وزن جسدها لتشعر أنها مؤرضة أكثر وضخمة. ولقد ولد الانفصال الأصلي عن الأم التي ولَدَتها الخوفَ الذي حفر عميقًا في أنسجتها، على الرغم من أن عقلها البالغ كان يعرف أنها آمنة. كان وزنها الزائد تعويضًا عن الشعور الكامن بأنها غير مرغوب فيها، ولم تكن حياتها مهمة بالنسبة لها. كان الأمر كما لو أنه كان عليها أن تكوّن جسدًا كبيرًا لتتجنب الاختفاء أو التغاضي عنها. في حين أن هذا كان له معنى من مستوى وعي البقاء على قيد الحياة الغريزي، فإن الكثير من الوزن لم يكن ليخدم صحتها أو حيويتها، وكان يمثل الآن عقبة في

حياتـها. فـالوزن الزائـد هـو فـي كثير من الأحيـان مؤشر علـى استراتيجية تكيف مفرط فـي الشاكرا الأولى، على الرغم من أن الشاكرات الأخرى يمكن أن تكون متورطة في بعض الأحيان.

كانت المرأة الأنحف تعيش في رأسها. كان من الواضح أنها كانت ذكية جدًا، وأرادت أن تفهم التمرين بدقة قبل أن تحاوله من الناحية الفكريـة، إذ أنها كانت تعرف «لماذا» تشعر بأنها غير ضخمة، لكنها كانت قد خرجت منذ فترة طويلة من جسدها، وكانت تواجه صعوبة في العودة إليه، وكانت تعاني من مشاكل في التغذية الذاتية والثقة، وكـانت تميـل إلـى أن تكون خائفة وعاليـة اليقظة تجاه كل شيء حولـها. فـالتحرك صـعودًا فـي شـاكراتها، بعيـدا عـن أرضـها، كـان استراتيجية تجنب خلقت شاكرا أولى ناقصة. لم يكن بوسعها أن تزيد من وزنها حتى ولو حاولت، لكنها كانت تفقد الوزن كلما عانت من الضغط.

لاحظ أن كلا من المرأتين كانت تعاني من جرح مماثل في الشاكرا الأولى: الهجر. لم تحصل أي منهما تمامًا على ما كانت تحتاجه من أجل أن تؤرض كيانها الثمين في العالم، وتصل إلى تجسيد كامل في حياتها. يوضح هذا كيف أن الجرح نفسه يمكن أن يؤدي إلى سلوك مفـرط عنـد شـخص مـا وسلوك نـاقص لـدى آخـر. ينبـع هـذا مـن استـراتيجية عملـت بشكل أفضل عندما كنا ننمو. تحدث المشكلة عندما نحتفظ بتلك الاستراتيجيات عندما نكبر في السن. فالذي كان يعمل عندما كنا صغارًا غالبًا ما يكون عقبة في وقت لاحق.

برغم اختلافهما، كان شفاءهما متماثلًا. فأبواب الشاكرا الأولى كانت بحاجـة لأن تفتح وتؤرض. فحـالما يتم فتـح «بوابات» شـاكرا، فإن الطاقة تميل إلى التنظيم الذاتي، تمامًا كما تبدأ البرودة والسخونة

بالتعادل لدى فتح الباب للعالم الخارجي في يوم دافئ أو بارد.

قدت كلا المرأتين لممارسة التأريض المادي المذكور أعلاه. تم تصميم هذا التمرين للتفاعل مع سطح الأرض من خلال الساقين والقدمين لجلب الطاقة، أو الشحنة، إلى الشاكرا الأولى على نحو واعٍ ومتعمد. فممارسة ذلك يخلق مع مرور الوقت شعورًا بالأمان والصلابة لكياننا، بحيث لا يتوجب على الجسم التعويض أو التجنب. بالطبع لا يحدث هذا على الفور، فهذه التمارين تراكمية وتعتمد على خلق عادات جديدة. فهي تصنع أنماطًا ببطء، من خلال إعادة تدريب الجسم إلى «احتواء» الطاقة في الأنسجة بشكل مناسب: بحيث لا يحتوي الكثير أو القليل منها...

أدناه سترى قائمة بصفات الشاكرا الأولى المفرطة والناقصة. ويقع بعض الناس بوضوح على جانب واحد أو آخر، في حين أن البعض الآخر يظهر خصائص في كلا الاتجاهين. ها هي الطرق العديدة التي نطرقها لإيجاد التوازن من خلال التجنب أو التعويض في مناطق مختلفة من نفس الشاكرا.

الصفات المفرطة والناقصة في الشاكرا الأولى

??????? ??????	??????? ??????	???????? ??????
زيادة الوزن	نقص الوزن	مستقر بدنيا
عنيد، ومقاوم	مخيف، قلق	مستقر
ثقيل، بطيء	لا يهدأ	مؤرض
مقيد بالبنية بشكل مفرط	يقاوم البنية	صلب
مادي، جشع	عرضة للفقر	مزدهر، لديه سبل العيش الصحيحة
محاصر في الجسد	مفصول عن الجسد	الحاضر في الجسد

دور البنيان

كمحبة للحرية بطبيعتي، فلقد استغرق مني وقتًا طويلًا تقدير دور الشاكرا الأولى في الهيكلة في أيام الصغر، قاومت أي نوع من أنواع الهيكلة كان يفرض علي. حتى لو لم يكن لدي أي خيار، كأن أكون في المدرسة، وأن تفرض عليّ هيكلية الصفوف، كنت أستاء من ذلك، وأتمرد داخليًا على ذلك. لقد شعرت بالقلق منها، كما لو أنها ستحد من قدراتي.

بعد سنوات، عندما كنت أعيش في مجتمع بديلٍ، بنمط حياة يمنحك أكبر قدر من الحرية، أدركت أنه لا أنا ولا أي من أصدقائي كان يحقق شيئًا في الحياة. سألت هذا السؤال القديم، «إذا كنا أذكياء جدًا، فلما لسنا أغنياء؟» كان الذكاء متوفرًا أسوةً بالمواهب، ولكن النتائج الملموسة كانت ضعيفة. ما كان مشترك بيننا هو مقاومتنا للبنيان.

ثم بدأت أنظر إلى البنيان كدعم، الأمر الذي جلب الحرية فعلًا بدلًا من تقييدها. بعد إدراك ذلك، كنت قادرة على العودة إلى التعليم، والحصول على درجة أعلى، وقبول الوظائف التي تتطلب الالتزامات،

والدخول في علاقات دائمة، وتربية الأطفال إلى مرحلة البلوغ. بدأت حياتي بالحركة، ومع توفر أرضية أكثر صلابة تحتي، كنت قادرة على تحقيق أحلامي.

البنى ضرورية لإنجاز أي شيء صعب: بناء شركة تجارية، أو الحصول على شكل ما، أو كتابة كتاب، أو الحفاظ على علاقة، أو كسب لقمة العيش. فبناء مثل برنامج 12 خطوة الخاص بمدمني الكحول المجهولين (وجميع فروعه) لا يساعد المدمنين على أن يصبحوا رصينين فقط، بل يساعدهم أيضا في الحفاظ على رصانتهم. يتم تنظيم برامج التعلم لدعم تقدم الطلبة، على سبيل المثال الصفوف التي تعتمد على بعضها البعض. قد نحتاج إلى التأريض في مواد معينة لنقل معرفتنا إلى مستوى أعلى.

تكوّن عظامنا بنيان جسمنا، وإذا لم تتوفر لدينا فلا يمكننا الوقوف. والقيام بالممارسات الروحية، مثل اليوغا، والتأمل، والنظام الغذائي أو ممارسة الرياضة، إنها البنى التي تدعم التوسع في وعينا. على الرغم من أنها قد تبدو مقيدة، فإن البنى في نهاية المطاف تجلب الحرية، تمامًا كما أن الأوساخ عند جذور النبات تسمح لها بالإثمار والإزهار.

تعلم معانقة البنيان لإيجاد النجاح. ابنِ بناءً لدعم نفسك وكرمها بالتزامك. فمباركة البنى في حياتك سوف يسمح لك بتحقيق النجاح.

نقاط ينبغي تذكرها

- تتعلق الشاكرا الأولى بعنصر الأرض وكل ما هو ثابت ومستقر.

- تعلم تأريض أنفسنا سوف يجلب لنا الاستقرار والمساعدة في الازدهار.

- تمثل الشاكرا الأول هويتنا المادية، الموجهة نحو الحفاظ على الذات.

- غرائزنا مرتبطة بقدرتنا على البقاء والحفاظ على جسمنا سليما مهما كلف ذلك.

- تحدث البرمجة العميقة للشاكرا في السنة الأولى من الحياة، يوفر الوالدان احتياجات البقاء على قيد الحياة. هذا يخلق السلامة.

- تتحكم الشاكرا الأولى بالساقين والقدمين والعظام والأسنان، والنظام الغذائي وممارسة الرياضة.

- شيطان الشاكرا الأولى هو الخوف.

- مبدأ الشاكرا الأولى هو: «ادفع للأسفل كي ترتفع».

- كلما كانت جذورك أعمق، كلما بلغت مكانا أعلى.

الشاكرا الثانية: **الماء**



الشاكرا الثانية: الماء

«العقل كجبل جليدي. يطفو وسبع حجمه فوق الماء».

سيغموند فرويد

الموقع:	أسفل الظهر والبطن والأعضاء التناسلية
الاسم والمعنى:	سفادهيستانا (Svadhisthana)، مكان واحد
الأهداف:	سيولة، حركة، متعة، والشعور
العنصر:	الماء
المبدأ:	التقاطب
العمر التطوري:	6 أشهر إلى سنتين
الهوية:	الهوية العاطفية
التوجه:	الإشباع الذاتي
الشيطان:	الشعور بالذنب
الحق:	الشعور
الصوت الأصلي:	فام
اللون:	برتقالي
الشكل المتوازن:	سائل، رشيق

الغوص في المياه

يفتح دخول عالم الشاكرا الثانية عالمًا مائيًا من المشاعر والعواطف والأحاسيس والرغبات والحركة والنشاط الجنسي الحيوي. يتحول العنصر البدائي من الأرض إلى الماء، ومن الصلب إلى السائل. فالأرض الثابتة التي تطورت في الشاكرا الأولى «تذوب» الآن في تدفق الطاقة الذي يبدأ رحلته حتى العمود الفقري. يتوسع تركيز الوعي من الذات الواحدة المجسدة للشاكرا الأولى إلى عالم غامض من الازدواجية، مكون من الذات والآخر. في الواقع، هذه الشاكرا الحيوية يمكن أن تكون إشكالية بقدر روعتها.

الهدف الأساسي من هذا الشاكرا هو تحفيز الحركة وتحقيق المتعة في حياتنا. فنقل الجسم عبر العالم الخارجي يجلب التغيير، الأمر الذي يحفز الوعي ويبدأ عملية الصحوة. وتساعد الحركة الجسدية، مثل الرقص، والمشي، أو ممارسة التمارين على نقل الدم واللمفاوية عبر الخلايا، أو حتى تنقية الجسم من خلال التعرق، كل ذلك يتم من خلال عنصر الماء. فالحركة توقظ الجسم الطاقي.

في العالم الداخلي، تنظر هذه الشاكرا إلى الشيء الذي يجعل الطاقة الدقيقة تتدفق عبر الجسم. فداخليا، «تحركنا» عاطفة قوية، ربما من خلال قصة أو قصيدة، أو لقاء مع صديق. يمكننا أيضًا تحفيز تدفق الطاقة من خلال ممارسات مثل اليوغا أو التنفس. عندما تبدأ الطاقة الدقيقة رحلتها، فإنها تجلب المزيد من الشعور والإحساس إلى الجسم، والذي بدوره يجلب المزيد من الحيوية. فعندما تتحرك، فإنها قد تندفع أيضًا إلى الأعلى في مواجهة جيوب قديمة من العواطف الممنوعة وإعادتها إلى الحياة. كلمة عاطفة مأخوذة من اللغة اللاتينية (e) بمعنى «خارج» وبمعنى (movere)، «يتحرك». تحريك

طاقتنا الدقيقة صعودًا وإلى الخارج إذا تم حل تحديات الشاكرا الأولى، فإن تركيز الوعي ينتقل من «ما الذي أحتاجه من أجل البقاء على قيد الحياة؟» إلى «ما الذي أريده الآن وقد أصبح بقائي على قيد الحياة مؤمّنا؟» يمكن أن يكون هذا ببساطة إكمال يوم عملنا والبحث عن شيء ممتع للقيام به في المساء، أو، على مستوى أعمق، وجود أرضية مالية صلبة بما فيه الكفاية للتحرك في اتجاه جديد ومتابعة سعادتنا.

فهم رمز الشاكرا الثانية



رمز الشاكرا الثانية هو زهرة لوتس ذات ست بتلات تحتوي على هلال القمر. يدل القمر على سحب العواطف على الطاقة الدقيقة، مثلما يسحب القمر مياه المحيطات ذهابا وإيابا مع المد والجزر. يحدث الكثير من هذا على نحو غير واعٍ، ولكن يتمثل جانب من عمل الشاكرا الثانية في جعل العواطف واعية. وأفكر أيضا بالقمر الهلال، الذي يطفو طرفاه صعودًا، كـ«ابتسامة» الشاكرا الثانية -ابتسامة المتعة التي ترتسم عندما نكون راضين ومقتنعين.

الحيوان المرتبط بهذه الشاكرا هو ماكارا (makara)، وهو نوع من التماسيح شبيه بالسمك يمثل رغبة لا نهائية. العثور على التوازن في هذه الشاكرا هو معرفة الرغبات التي ينبغي إرضاءها ومعرفة تلك التي ستؤدي فقط إلى الإحباط وتشتيتنا عن طريقنا الروحي.

الصوت الأصلي في مركز رمز شاكرا هو فام. (vam)

مبدأ المتعة

«تم وضع الطبيعة البشرية تحت حكم اثنين يتمتعان بالسيادة، الألم والسرور».

جيريمي بينثام

ما الذي يجعل طاقتك تتحرك؟ إن كنت مثل معظم الناس، فإن ذلك يعود إلى الرغبة بجعل شيء مختلف، وبأمل أن يكون ذلك للأفضل. تلك الرغبة حرفيًا تحملك إلى أعلى بفصلك عن أصلك (الشاكرا الأولى) للانتقال إلى العالم (الشاكرا الثانية). يمكن أن تكون تلك الرغبة بسيطة مثل الرغبة في كوب من الماء، أو معقدة مثل الحصول على درجة طبية. وقد تكون الرغبة في التواصل مع شخص ما، أو لاستكشاف تجربة جديدة. فنحن نرغب عمومًا في التحرك نحو المتعة وأن نبتعد عن الألم. المتعة هي الحافز الرئيسي الذي يجعلنا تتحرك.

دعا سيغموند فرويد هذا «مبدأ المتعة» وادعى أنها الدافع الأساسي للرغبة الجنسية، والتي غالبًا ما تساوي الدافع الجنسي. ولكن الرغبة الجنسية هي أكثر من مجرد الدافع الجنسي، إنها أيضًا متعتنا العامة للحياة. فإن كانت حياتنا مملة وكئيبة، من دون شيء نتطلع إليه، ستكون قوة الحياة لدينا أقل منها عندما كنا متحمسين بشأن شيء ما. ونحن قد نمشي بتثاقل، ولكن لن يكون هناك أي حافز، لا شيء يرفع قوة الحياة والتحرك بها. وعندما يكون هناك آلام عاطفية أو جسدية مزمنة، فإن الجسم يعطل الإحساس بعد فترة من الوقت، كي يتجنب التجربة. فمن دون إحساس، نفقد التواصل، وننفصل عن

أنفسنا وعن الآخرين.

وقد أدت نظم الاعتقاد التي تنكر المتعة إلى عالم من الانفصال والخدر، مع إفراط في التساهل كتعويض. واحترام مبدأ المتعة على نحو مناسب سيجلب الفرح لحياتنا، والحياة إلى أنسجتنا، والدافع لرحلتنا.

الهوية العاطفية

«لا يمكننا تخدير المشاعر بشكل انتقائي. فعندما نخدر المشاعر المؤلمة، فإننا نخدر أيضا المشاعر الإيجابية».

بريني براون

جلس توم وجانيت في مكتبي يحدقان ببعضهما البعض في حالة من الإحباط. أرادت منه أن يفهم مشاعرها، وأن يتعلم كيف يتواصل بمشاعره. ولكن العاطفة كانت بالنسبة لتوم أشبه ما تكون بلغة أجنبية، لغة لم يتعلم أبدًا التكلم بها. وفي حين أنه كان شخصية ديناميكية «كان يعرف مكانته» في دوره كمدير تنفيذي لشركة تكنولوجية ناجحة، فإنه لم يطور هوية عاطفية، ولم يكن بوسعه حرفيًا التعرف على مشاعره الخاصة، ناهيك عن مشاعرها. لم تكن المسألة أنه لا يشعر - بل انه لم تتوفر لديه المفردات لتوصيل مشاعره للآخرين. وبدلًا من ذلك كانت تلك المشاعر تجول في داخله، تاركة إياه في حالة من الاضطراب والانفصال. وكلما كانت تلك المشاعر تجول، كلما أصبحت عصية وتعذر على جانيت الوصول إليها.

تتعلق الشاكرا الثانية بهويتنا العاطفية، وهي موجهة إلى الإشباع الذاتي. وذلك بفحص الوعي حالتنا العاطفية روتينيًا ليتعرف على

كيفية شعورنا. هل نحن سعداء أم حزانى؟ خائفون أو هائجون؟ نحن نختبر هذا كله من خلال عالم الشعور.

تشير العواطف إلى مستوى دون وعي فيما إذا كان هناك شيء ما صحيح أو خاطئ جيد أو سيئ، ممتع أو مؤلم. فما نسميها ب «المشاعر الإيجابية»، مثل الفرح أو الإثارة، هي عمومًا رغبةً في التحرك نحو شيء ما، هي المعنى الكائن تحت مستوى الوعي «نعم، أريد ذلك». وما نسميها غالبًا بـ «المشاعر السلبية»، مثل الغضب أو الخوف، هي الرغبة في الابتعاد عن شيء، أو إزالته من حياتنا. قد نكون غاضبين من شيء حدث، أو حزانى بشأن شيء فقدناه، أو خائفين من أن شيئًا سيئًا قد يحدث، ولكنها كلها تعبير عن نوع من الكراهية.

عندما تكون حالتنا العاطفية مرضية، فنحن عمومًا لا نحاول تغييرها. فالدماغ العاطفي يدندن ويحصل الجسم على الرسالة التي مفادها أن كل شيء على ما يرام. ونحن نسمي هذا «الرضا» أو «الارتياح». إنها نوع من الرفاهية التي تسمح للطاقة بالتحرك إلى الأمام بحرية.

إذا كانت الحالة العاطفية غير مرضية، فإنها تستحوذ على اهتمامنا، مستجديةً تغييرها. فعلى سبيل المثال، إن استيقظنا ونحن مكتئبون فقد نتصل بصديق أو بمعالج، وقد نذهب لكي نسكر، أو نحاول العثور على طريقة أخرى لنشعر أننا أفضل. إذا لم يلق هذا نجاحًا واستمرت الحالة غير المريحة، فقد تختار الشعور بأننا أفضل وذلك بتخدير مشاعرنا أو إغلاق الشاكرا الثانية. ثم نقطع اتصالنا بهويتنا العاطفية، وإذ نقوم بذلك، فإننا نفقد الاتصال بقدرتنا على الدعم عاطفيًا.

لـذلك، نـود الحفـاظ علـى المشـاعر الإيجابيـة، والاسـتخدام المثالي للمشـاعر السـلبية كإشـارة لتغيير شـيء في حيـاتنا. إذا لم تستطع المشاعر السلبية القيام بذلك في نهاية المطاف، فإن عواطفنا تتعطل، وتنغلق في نهاية المطاف.

ترتبط قدرتنا على تحديد ما نشعر به ارتباطًا مباشرًا بالإبقاء على أنفسنا في حالة شعور جيدة قدر الإمكان. في حالة توم وجانيت، ساعدتُه على تحديد الأحاسيس في جسده كنقطة انطلاق للوصول إلى مشاعره. كان بإمكانه أن يقول على الأقل: «أشعر بالضيق في بطني»، أو «فكي يطبق». وفي وقت لاحق عَمِلنَا على تحديد بعض تلـك المشـاعر كخـوف أو غضـب. لكن جـانيت كانت بحاجـة لتعلم التحقـق مـن مشاعرها الخاصة، واستغرق الأمر من تـوم وقتًا أقل القيام بذلك. وعندما تعلم فعل ذلك، شعر توم أنه كان لديه مساحة أكبر بكثير لاكتشاف مشاعره الخاصة.

مرحلة نمو الشاكرا الثانية

لقد تعلمـت جيـني الصـغيرة المشـي للتـو، وكانت آنذاك تجرب كل شيء، إذ كانت تلمس كل شيء، وتضع الأشياء في فمها، وتلعب باستمرار باللعب الصاخبة. «لم أستطع أن أبعد نظري عنها لدقيقة» قالت أمها بغضب، وهي تركض وراء ابنتها مرة أخرى لتخرج شيئًا من فمها ينبغي ألا يكون هناك. «إنها عاطفية جدًا، وهي تبكي عندما أخذ شيءٌ منها، لكنها لا تستمر في البكاء. فبعد دقائق قليلة تنطلق إلى شيء آخر، وتستولي عليه».

ابتسمت، وأنا أعرف أن هذا كان مناسبًا تمامًا في هذا العمر. كانت جـيني فـي مرحلـة الشـاكرا الثانيـة التطورية، والتي تحدث عندما ينتقل الطفل من مرحلة الرضيع إلى مرحلة المشي، التي تحصل في

عمر ستة أشهر إلى عمر سنتين. وهي تتداخل مع مرحلة الشاكرا الأولى التطورية من الرحم إلى عمر سنة واحدة، تبدأ هذه المرحلة عندما يبدأ الطفل في الجلوس بشكل مستقيم. في هذا الوقت، تتحول حدة بصر العيون من التركيز القصير على وجه الأم إلى ملاحظة التفاصيل الأبعد، والتي تجلب العالم الخارجي إلى حيز الرؤيا. وبطبيعة الحال يحفز هذا الفضول، والذي بدوره يحفز الرغبة في التحرك. الزحف أولًا، ثم الحبو، ثم الركض، وسرعان ما يصل الطفل إلى شيءٍ ما، ويجرب العالم من خلال حواسه.

هل سيكون كل ما يختبره الطفل لطيفا؟ هل سيكون كل شيء مؤلما؟ لا، فالعالم حقيبة ممزوج، مزيج من المتعة والألم، ومن الجيد والسيئ، والأشياء التي نحب ونكره. من الناحية المثالية، يحاول الأهل حماية الطفل من التجارب المؤلمة قدر الإمكان، ويحاولون تعزيز الجيد منها، واضعين في الذاكرة المسارات التي تخلق الشعور الكامن بالرفاهية. ولكن حتى أفضل أب أو أم يجب أن يقول: «لا، لا يمكنك الحصول على المزيد من المثلجات»، أو «لا، لا يمكن أن تلعب هذا السكين». في بعض الأحيان يجد الطفل أمه في مزاج جيد، وأحيانًا يجدها غاضبة أو غير متوفرة. المتعة والألم هي نتائج لا مفر منها لاستكشاف صورة ذهنية أوسع.

في هذه المرحلة تتعلم جيني الحركة باتجاه المتعة والابتعاد عن الألم. وهي تختبر محيطها من خلال حواسها: فهي ترى شيئًا، وتتذوقه، وتلمسه، وتشمه، أو تسمعه. وهذا يمنحها خريطة داخلية لما هو خارجها.

فهي لا تعرف الكثير عن العالم، لكنها تتعلم من خلال عالم الإحساس ما إذا كان شيئًا لطيفًا أو غير سارٍ. هذا يمنحها أساس هويتها

العاطفية وتدفق الحركة الرشيقة في جسدها. إنها تمهد الأرض لقدرتها على المتعة والقدرة على الشعور بعمق.

وكيف تتواصل مع الآخرين خلال هذه المرحلة؟ ليس بالكلمات، ولكن من خلال التعبير عن العاطفة (البكاء، الصراخ، الضحك، والابتسام). إذا كان البالغون حولها يستجيبون لمشاعرها بشكل صحيح، عندئذ تتعلم تحديد تلك المشاعر. وهي تطور «محو أمية العاطفية»، ويمكنها لاحقًا تحديد وتسمية ما تشعر به.

إذا سارت هذه المرحلة على ما يرام، فإنها ستطور شاكرا ثانية صحية ومتوازنة، ذات عمقٍ عاطفي، وحساسية، وسهولة حركة ونشاط جنسيًا مناسبًا ومجزيًا كبالغة. وإذا كانت الأمور لا تسير على ما يرام في هذه المرحلة، يمكن أن تظهر رد فعل بأن تصبح مفرطة أو ناقصة في هذه الشاكرا، أو مزيجًا من الحالتين معًا.

إفراط ونقص الشاكرا الثانية

كانت كوني حساسة، وعاطفية في الواقع، أود القول إنها كانت تشعر بحقيقتها عندما كانت تختبر عاطفة قوية. ولكن مشاعرها لم تكن ممتعة دائمًا. أحيانًا كانت ممتعة.

كانت متفائلة وسعيدة، في حين أن تقلب المزاج في أوقات أخرى كان يؤدي بها إلى الاكتئاب، والدموع، وإلى الغضب خصوصًا، الأمر الذي كان يسبب غضب من حولها إلى حد كبير. كانت متماهية إلى حد كبير مع ما كانت تشعر به، حتى أنها ذات مرة أعلنت لجارتها مدى القوة التي كانت تشعر بها عندما كانت غاضبةً وتصرخ عليها في آن واحد من فوق السياج.

كانت سيسيلي متماهية بشكل مفرط مع شوقها. لم يكن بوسعها

مقاومة إغراء الأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية، مثل الكعك والفطائر، وكانت تواجه صعوبة في مقاومة شراء ما كانت تحب، حتى عندما لم يكن بوسعها تحمل تكلفته. في العلاقات، قالت إنها تميل الى أن تكون دبقة، وكانت تحب اللمس والاحتضان. في البداية انجذب شريكها لذلك، في نهاية المطاف وجد أن تلبية احتياجاتها يؤدي إلى الاستنزاف.

أظهرت كل من كوني وسيسلي علامات إفراطٍ في الشاكرا الثانية. لم تكن كوني ميالة لإرضاء حواسها، بل عواطفها. في الواقع صعدت سيسيلي عواطفها من خلال الأكل والتسوق، لذلك أظهرت إفراطها في التساهل الحسي والتعلق المتشبث بالآخرين.

على النقيض من ذلك، لا يعرف الناس الذين يعانون من نقص في التماهي مع الشاكرا الثانية أو ضعف فيها حتى ما يشعرون به. وبالتالي، قد يجدون صعوبة في فهم مشاعر الآخرين أو التعاطف معهم. وكان هذا هو الحال مع توم الذي مر ذكره، والذي كان من الناحية المنطقية متزوجًا من امرأة كانت أكثر إفراطًا في شاكراها الثانية، وأرادت ارتباطًا عاطفيًا! بدا الأمر كما لو أنه قد أغلق تلك القناة للتو، وقرر أن يعيش حياته على ترددات أخرى. كانت المشكلة فقط عندما دخل في علاقة، واشتكت زوجته من عدم «ملاقاتها حيث كانت تعيش» بعاطفة مفرطة. نسخة ما من هذه المشكلة هي نموذجية إلى حد ما في العلاقات.

في الواقع يمكن للشخص أن يعاني من النقص أو الإفراط في هذه الشاكرا، ولكن من جوانب مختلفة. رأيت أناسًا مفرطين عاطفيًا، ولكنهم كانوا متعطلين جنسيًا، وكان آخرون على العكس تمامًا، مفرطون جنسيًا ولكن كانوا بالمقابل متعطلين عاطفيًا. تذكر أن كلا

الأمرين مجرد استراتيجيتين لتجنب أو التعويض عن الجروح التي لحقت بالشخص منذ فترة طويلة. من الممكن أن تكون طبيعية بالنسبة للشخص المعني، ولكنها أفقدته التوازن.

يحتاج الناس الذين يعانون من العاطفة والرغبة المفرطة في الشاكرا الثانية إلى تعلم الاحتواء. لا يمكن السماح لهذه الدوافع لإدارة العرض، لأنها تحتوي على شحنة مفرطة من الماضي، والتي يمكن أن تؤثر سلبيًا على الحاضر. ويحتاج أولئك الذين يعانون من نقص في الشاكرات الثانية تعلم الشعور من خلال تذويب ما هو متجمد. إذ يحتاج الشخص الذي لا يعرف مشاعره إلى التحقق مما يشعر به، وإيلاء الاهتمام للأحاسيس الدقيقة في جسمه، والشعور بتيارات الطاقة وهي تتحرك، والسماح تدريجيًا لهذا الوعي بإعلام تعبيره العاطفي. وباختصار، فإنه بحاجة إلى إذن أي أن يشعر. تذكر، أنه من الممكن إظهار الصفات المفرطة والناقصة على حد سواء، حتى في نفس الشاكرا.

الصفات المفرطة والناقصة في الشاكرا الثانية

??????? ??????	??????? ??????	????????? ??????
عاطفي بشكل مفرط	فاقد الاتصال بالعاطف	مرتبط عاطفيا
متساهل مع الذات	يتجنب المتعة	القدرة على المتعة العميقة
مغر	مفرط الاحتشام	حدود صحية
شخصية إدمانية	صارمة للغاية	القدرة على العناق
حساسة للغاية	خدرة	القدرة على الشعور بعمق ولكن من دون الضياع
تعاني من الوسواس	يفتقر الرغبة، والعاطفة، والإثارة	رعاية الذات والآخرين
جسم وحوض فضفاضين	جسم جامد	حركة رشيق
عالية الجنسية	غير جنسية	جنسية وحسية

شيطان الذنب

لدى الاستماع إلى أليس، يشعر المرء كما لو أنها لا تستطيع الفوز، بغض النظر عما تفعله. فإن هي بدأت صباحها بالذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية للقيام بالتمارين، فإنها تشعر بالذنب لعدم الوصول إلى العمل في وقت أبكر. ولكن إن هي ذهبت إلى العمل مباشرة، تشعر بالذنب لعدم ممارستها التمارين الرياضية. وإذا أكلت شيئًا «سيئًا»، تشعر بالذنب، وإن هي أخذت وقتًا لنفسها في نهاية يوم عملها، شعرت بالذنب أنها لم تعتن بأطفالها.

لم تكن أليس مذنبة بشأن أي أمر فظيع قامت به في الماضي. كان ذنبها أكثر دقة من ذلك. كانت تشعر بالذنب على كل شيء في حياتها اليومية، وهذا الشعور بالذنب منعها من التمتع بما كانت تقوم به. ونتيجة لذلك، لم تحصل على الرضا أو السرور على الإطلاق. هذا بدوره، أدى إلى ميلٍ إلى الإفراط في تناول الطعام والنوم، مما جعلها تشعر أنها مذنبة بشكل رهيب!

الذنب هو شيطان الشاكرا الثانية. إذ يقول الذنب: «ينبغي ألا أشعر بهذه الطريقة، ولا ينبغي أن أكون غاضبًا أو خائفًا، أو غير آمن. ينبغي ألا أحتاج ذلك، ولا ينبغي أن أريد هذا. لا ينبغي أن تكون لدي تلك الرغبة، في ذلك الخيال الجنسي». ويقول الذنب: «أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية، أو نقي بما فيه الكفاية، أو صالح بما فيه الكفاية، أو سخي بما فيه الكفاية». يمكن أن يدمر الشعور بالذنب أي نشاطٍ من خلال منعنا من التمتع بما نقوم به، والتواجد هناك، بينما نحن نفعل ذلك.

بالطبع هناك أوقات يجب حقًا أن نشعر بالذنب بشأن أمرٍ ما. ومن الطبيعي أن نشعر بالذنب إزاء إلحاق الأذى بأنفسنا أو بشخص آخر، أو أن نكون طائشين أو قاسيين، أو أن نقف ضد محاكمتنا العقلية

العليا. هذا النوع من الذنب يسمح لنا بدراسة سلوكنا وإجراء تغييرات أو تعديلات. ولكن هذا النوع من الذنب حر التدفق الذي رأيته عند أليس يوقف تدفق الطاقة التي هي سيولة الشاكرا الثانية. إنه يبعدنا عن مشاعرنا، وعن اتصال، ويعطل المتعة.

التمرين: افحص ذَنْبَك

- ضع قائمة بجميع الأشياء التي تشعر بالذنب بشأنها.
- لاحظ عندما تحدث تلك الأشياء خلال النهار ما الذي يحدث نتيجة لذلك.
- لاحظ ما يحدث عندما يستولي عليك الشعور بالذنب. كم أنت حاضر بما تقوم به؟ ما مدى اتصالك بالآخرين؟
- ماذا تريد حقًا؟ ماذا تحتاج حقًا؟

التمارين البدنية للشاكرا الثانية

تمرين: هز الحوض

- استلق على ظهرك على سطح ثابت، مثل أرضية أو سجادة. اثن ركبتيك، مبعدًا قدميك بعرض الورك على بعد 30 سنتيمتر (1 قدم) من الأرداف.
- بحركة دفع سريع وتحرير، ادفع قدميك في الأرض وحررهما، سامحًا لهذه الحركة بهز الحوض ذهابًا وإيابًا. دع الهز من دون جهد، وذلك باستخدام فقط عضلات ساقيك لهز الحوض. تأكد من استرخاء عضلات البطن تمامًا وأنت تدفع فقط مع الساقين.
- لاحظ كيف أن هذا يخفف من الصلابة في أسفل الظهر.

تمرين: فراشة الساقين

- قرب باطن قدميك من بعضهما وباعد بين ركبتيك.
- خذ نفسًا عميقًا، جالبًا وعيك إلى منطقة الفخذين الداخلية وأصل الفخذ.
- قم بعملية شهيق عميقة، قرب ركبتيك من بعضهما وأنت تزفر، ببطء، سامحًا للحركة بالاستمرار المدة التي يستغرقها النفس.
- وأنت تقوم بعملية الشهيق، باعد الساقين ببطء.
- كرر العملية عدة مرات، منسقًا حركتك مفسحًا المجال لنَفَسِك أن يكون بطيئًا وعميقًا.
- بعد دقيقة أو نحو ذلك من التحرك ببطء، زد من وتيرة الحركة، ولكن ابق على ضم ركبتيك مع الزفير والمباعدة بينهما أثناء الزفير.
- قد تلاحظ زيادة في الطاقة والإحساس في منطقة الفخذ. لاحظ كيف أن هذا يجعلك تحس. هذه منطقة إحماء كبيرة للجنس، ولكن إذا لم يكن ذلك مناسبًا أو متاحًا، يمكنك التمدد والتحرك فقط لتوزيع الطاقة في جميع أنحاء الجسم.

تمرين: الوقوف والهز

- ابدأ بوقفة التأريض. ضع قدميك بعيدين عن بعضهما بعرض الكتف، على شكل قدم الحمامة، واستنشق وأنت تثني الركبتين، وازفر وأنت تدفع الأرض بعيدًا.
- عندما تبدأ في الشعور برجفان قليل في الساقين، اسمح لتلك الطاقة بالانتقال إلى الشاكرا الثانية بإضافة حركات الورك التالية: بينما تستنشق وتثني الركبتين، زد من الانحناء في أسفل الظهر،

مبعدًا عصعصك قدر الإمكان. وأنت تزفر وتقوّم ساقيك، اضغط الوركين وعظم العانة إلى الأمام.

- كرر هذا عدة مرات، متخيلًا أرضية حوضك تميل إلى الأمام وإلى الوراء بسلاسة، مثل الرقاص.

- إذا كنت ترغب في تفريغ الطاقة (وهو أمرٌ جيدٌ للشاكرا الثانية الزائدة) ركز المزيد على ضغط الوركين إلى الأمام، وحتى قم بعملية غلقها بسرعة.

- إذا كنت ترغب في جلب المزيد من الطاقة إلى شاكرتك الثانية فاجلبها وهي مفعمة بالحيوية (جيدة لنقص لشاكرا الثانية)، وضع المزيد من التركيز على إرجاع عصعصك إلى الوراء، وأنت تدوّر بطنك السفلي، ومقوسًا منطقتك العجزية. جرب وتحقّق مما يصلح لك.

نقاط ينبغي تذكرها

- تتحكم الشاكرا الثانية بمنطقة الوركين، وداخل الفخذين، والحوض، والأعضاء الجنسية، والرحم، وأنظمة السوائل في الجسم، مثل الجهاز البولي.

- تكمن أهمية الشاكرا الثانية في أنها تجعل الأشياء تتحرك بحرية وسلاسة، مثل الماء، وجلب المتعة إلى حياتنًا.

- حركة الطاقة هي على حد سواء داخلية وخارجية.

- المتعة والرغبة هي محفزات أساسية لجعل الأشياء تتحرك.

- هذا الشاكرا تمنحنا هويتنا العاطفية، والتي تكون موجهةً إلى الإشباع الذاتي. فهي تريد منا أن نشعر أننا بحالة جيدة.

- المرحلة التي تطورت فيها الشاكرا الثانية في المقام الأول هي من ستة أشهر إلى سنتين. هذه مرحلة عاطفيةٌ للغاية عندما يتعلم الطفل

الخروج إلى العالم والتواصل من خلال عواطفه.

- شيطان هذه الشاكرا هو الذنب.

- أفضل وسيلة لتحرير الشاكرا الثانية هي جعل طاقتك تتحرك، وخاصة تحريك الوركين والفخذين.

الشاكرا الثالثة: **النار**



الشاكرا الثالثة: الن

«التحكم بالآخرين قوة. التحكم بنفسك هو القوة الحقيقية».

لاو تزو

الموقع:	الضفيرة الشمسية
الاسم والمعنى:	مانيبورا (Manipura)، لامع
الأغراض:	الطاقة، القوة، الهدف
العنصر:	النار
المبدأ:	الاحتراق
العمر التطوري:	18شهرا إلى 3 سنوات
الهوية:	هوية الأنا
التوجه:	تعريف الذات
الشيطان:	العار
الحق:	العمل
الصوت الأصلي:	رام
اللون:	الأصفر / الذهبي
الشكل المتوازن:	قوي، متمركز

العثور على القوة الخاصة بك

القوة. إنها تحرك عالمنا. من الملوك والملكات إلى السياسيين المنتخبين، من المال إلى الجيش، من السلطة الإلهية إلى الكهرباء التي تغذي بيوتنا، القوة واضحة في كل جانب من جوانب الحياة. إن كيفية التعامل مع تلك القوة، سواء على الصعيد الشخصي أو الجماعي مسألة رئيسية في عصرنا، والتطور نفسه هو السعي للحصول على القدرة للقيام بالكثير بطاقة أقل، ومكافحة عجز أن

تكون وحيدًا، لتسخير القوة لخلق التغيير.

وإذ نشأت من الطاعة، ينظر إلى القوة على أنها شيء خارج عن أنفسنا، تم تخويلها لأشخاص السلطة، والآباء والمعلمين والكهنة والرؤساء أو السياسيين، حيث تصبح الحياة بالنسبة للكثير منا السعي المستمر للسلطة. نبدأ كأطفال، عاجزين أمام والدينا، ونعرف القليل عن العالم. وننضج من خلال الأنظمة المدرسية، والأديان وربما الجيش، ونخرج ونعثر على مكاننا في العالم. نبدأ كمبتدئين في وظائف ونشق طريقنا، على أمل تحقيق ما يكفي من القوة لتحديد حياتنا الخاصة ببساطة. فنكتشف أن ديناميات القوة تدخل في كل علاقة، من العلاقات الحميمة إلى العلاقات المهنية، وأن برمجتنا على أساس القوة تؤثر في كل قرار نتخذه.

القوة هي موضوع الشاكرا الثالثة، وتقع في الضفيرة الشمسية. إنك تعرف ذلك المكان: إنه المكان الذي تشعر فيه بخلجات في بطنك كلما عصبت. إنه المكان الذي في الأمعاء والذي ينقبض عندما لا تعرف ماذا تفعل. أو المكان الذي ينهار ببساطة عندما تكون قوتك منخفضة، ويبدو أن كل شيء أكثر من اللازم.

لا تحتوي الضفيرة الشمسية على عظام في الجزء الأمامي منها، بل أنسجة رخوة فقط، ولهذا السبب يحتاج انتصابنا لعمود الفقري، وهي كلمة تعني أيضًا الوقوف لوحدنا، كوننا على استعداد لمواجهة الصراع، أو حيازتنا القوة. إذا كانت الشاكرا الثالثة خاوية أكثر من اللازم، فإن الضفيرة الشمسية لا تُملأ وينهار الجسم حولها. وإذا كانت ممتلئة أكثر من اللازم، نصبح جامدين وكثيفين، ومنتفختين أو محاصرين في هذا المستوى من الشاكرا.

القوة هي طاقة، لذلك ليس من المستغرب أن النار هو العنصر

المتصل بالشاكرا الثالثة، مانيبورا، الذي يعني اسمها «الجوهرة اللامعة». فبعد توطيد عربتنا المادية في الشاكرا الأولى وجعل عربتنا تتحرك في الشاكرا الثانية، يتوجب علينا تعلم كيفية تزويد هذه العربة بالطاقة، حتى نتمكن من توجيها وتجنب الاصطدام بالعقبات الماثلة على الطريق. لذلك، نحن بحاجة إلى الطاقة، والقوة والإرادة. كيف يخلق الجسم هذه الجوانب من الشاكرا الثالثة؟

افرك راحتيك يبعضهما بشكل سريع لمدة 30 ثانية أو أكثر. ما الذي يحدث؟ إن ذلك يولد الحرارة. وكلما فعلت ذلك لمدة أطول كلما أوجدت المزيد من الدفء. وهذا يوضح مبدأ كيفية توليد الطاقة من اتحاد الشاكرا الأولى والشاكرا الثانية. فالشاكرا الأولى هي مادة يديك والشاكرا الثانية هي حركة فرك راحتيك ببعضهما. والنتيجة هي الاحتكاك، الذي بدوره يخلق الحرارة. فاحتكاك عصاتين ببعضهما يولد النار، والاحتكاك في أي آلية يولد حرارة، ويتطلب طاقة. لذلك فإنه الطاقة تُستهلك كي تولّد الطاقة، ولكن بمجرد أن تبدأ النار، يصبح من الأسهل توليد الطاقة.

إيقاظ الشاكرا الثالثة يتعلق بإشعال نارك الداخلية، وتعزيز إرادتك، وتطبيق كل ذلك على هدف. يأتي ذلك من تحريك الجسم، والتغلب على الجمود، وتوجيه الطاقة داخلك نحو الهدف.

فهم رمز الشاكرا الثالثة



رمز الشاكرا الثالثة هو زهرة لوتس مكونة من 10 بتلات، تمثل أصابع اليـدين العشـر طريقنـا لجعـل الأمـور تحدث في العالم. جذر كلمة «manipulation»، هو «man» التي تعني «اليد». نفكر بالمعالجة على أنها شيء سيء، ولكن في حقيقة الأمر نحن نعالج المادة إلى طاقة طـوال الـوقت، مـن خـلال الطعام الذي نأكله، والأشياء التي ندور حولها، والتصرفات التي نقوم بها.

داخل اللوتس يوجد مثلث يشير إلى الأسفل، مشيرًا تمامًا كما في الشاكرا الأولى، أن نقطتنا المحورية ترتفع من الأرض، وتتوسع مع حركتنـا صعودًا. ويشـير المثلـث أيـضًا إلـى الإلـهة شـاكتي (الطاقة البدئية)، التي تجمع مراحلها الثلاث في هذه الشاكرا بين جوانب الإرادة، والعمل، والمعرفة (في السنسكريتية إيشا، كريا، وجنانا). لا يكفي امتلاك الإرادة والعمل فقط، بل يجب أن تخففها المعرفة أو الوعـي. هنـاك العـديد مـن الثواليـث فـي الهندوسية أيضًا: الغونات (gunas) الثلاث، أو الصفات، تاماس (Tamas)، وراجاس (Rasjas)، وساتفاس (Sattvas)، أو المادة والطاقة والوعي، والجوانب الثلاثية للآلهة والإلهات، كالمبدعين والحافظين والمدمرين. تنبع القوة من مزيج حكيم لهذه الثواليث، التي ترتفع فوق ثنائيات الشاكرا الثانية.

داخـل اللـوتس يوجـد كبش، حيـوان القوة، ورمز الصوت الأصلي،

والذي هو رام (Ram).

فكر بهذا الرمز كله باعتباره جوهرة لامعة، تشرق بقوة من ضفيرتك الشمسية وتطلق قوتك.

تعزيز الإرادة

«الطريقة الأكثر شيوعًا التي يتخلى بها الناس عن قوة هي من خلال التفكير أنهم ليس لديهم أيّة قوة».

أليس ووكر

تنبع القوة من إرادة شخصية واضحة ومتعمدة، إرادة ليست قوية لدرجة أنها تسيطر على الآخرين، ولكنها ليست ضعيفة بحيث يهيمن عليها الآخرون. دعونا نلقي نظرة إلى العلاقة بين الطاقة والإرادة.

لدى الأطفال الكثير من الطاقة. فهم يركضون، ويصدرون الضوضاء، ويلعبون بجد، ويولون القليل من التفكير بشأن ما يفعلونه. وغالبًا ما يكـون الكبـار عكس ذلـك: فـهم يفعلـون مـا يتـوجب عليـهم فعلـه، ويضطلعون بواجباتهم ويحترمون مسؤولياتهم (التي تعرّف تقريبا الشخص البالغ)، ولكن طاقتهم تميل إلى النفاد مع تقدمهم في السن. فـالتعزيز النـاجح للإرادة يجمع بين الطاقة من أسفل والوعي من فوق.

لقد ذكرنا أن الطاقة هي وقود الشاكرا الثالثة، وهي مصنوعة من الجمع بين المادة والحركة، جوانب الشاكرا الأولى والثانية. ولكن لكي نطور قوتنا حقًا، يجب أن يكون لدينا إرادة قوية. الإرادة هي مزيج من الطاقة، التي ترتفع من الشاكرات السفلى بغرض العمل، والوعي، النازل من شاكرا التاج، والذي يوفر النية. العمل دون نية هو مجرد

نزوة، بل ويمكن أن يكون ضارًا. والنية من دون عمل لا تؤدي إلا إلى العجز.

توجه الإرادة طاقتنا إلى نيتنا لإنتاج النتيجة المرجوة. قد تتوفر لدينا النية للتمسك بنظام غذائي، أو للنهوض من النوم والتأمل، أو لتنظيف المنزل، ولكن إذا لم تتوفر لدينا الطاقة للقيام بذلك، فإن النية هي هو مجرد تفكير. فإنها تبقى غير ظاهرة. أو قد تتوفر لدينا الكثير من الطاقة للقيام بشيء ولكننا لا نعرف تمامًا ما ينبغي القيام به، أو ربما كيفية القيام به.

عندما تجتمع النية والطاقة بنجاح، ونقوم بإنجاز ما حددناه لأنفسنا، فإننا نحصل على شعور القوة. فكر في الطريقة التي تشعر بها عند تشطب بندًا كبيرًا في قائمة المهام الخاصة بك، محولًا «ينبغي القيام به» إلى «تم القيام به!» من هذا الشعور بالقوة، يمكنك الحصول على الشعور بالاعتزاز بالنفس. أنت تقول، «أستطيع أن أفعل ذلك!» الأمر الذي يجعلك أكثر ثقة بشأن إدارة حياتك.

هذا هو دور الشاكرا الثالثة: الجمع بين تيار الوعي الهابط وتيار الطاقة المرتفع، وذلك لتشكيل إرادة قوية يمكن أن توجه تلك الطاقة إلى عمل فعّال. وهذا يعني أن طاقتنا ونوايانا يجب أن تكونا في وئام وانسجام. فعندما تريد أن الذهاب في اتجاهات مختلفة، كالطاقة التي تريد البقاء في السرير والنية في النهوض والتأمل، عندئذ نبقى محجوزين في الشاكرا الثالثة. ببساطة لا تعرف ما يجب القيام به، لأننا تحصل على دوافع متضاربة من أجزاء مختلفة منا.

هدف الشاكرا الثالثة طويل الأمد هو السيطرة، أي سيطرة الجسم على طاقتنا، السيطرة على عواطفنا وأعمالنا، وكلماتنا، وأفكارنا. تنشأ السيطرة من الممارسة لسنوات والممارسة هي نتيجة الجمع بين

الطاقة والنية مرارًا وتكرارًا، حتى تصبح تلقائية... يتم العثور على القوة الحقيقية في السهولة التي تأتي من السيطرة التلقائية.

السيطرة، ليست تحكّمًا بل إن كل جزء يفرض السلطة على آخر، كما أنها لا تتحكم بالآخرين من خلال الهيمنة. السيطرة هي مواءمة مع نظام توجيه داخلي، توجيه فعال ومتعمد لعربتنا على طول مسار مصيرنا.

الرغبة والإرادة

في حين أنه من الرائع أن تكون في مياه الشاكرا الثانية التي تتبع مسار أقل مقاومة باتجاه المتعة، هناك دائمًا جوانب من الحياة والعمل ليست ممتعة تمامًا. كلما قمنا بالتزام أن نظهر في وظيفة كل يوم، وأن نربي طفلا، وأن نبقى في زواج، فإن هنالك بالمقابل أيام لا تتفق فيها رغباتنا ومشاعرنا مع التزامنا. فنحن ببساطة لا نشعر برغبة في الذهاب إلى العمل كل يوم، ونفضل البقاء في السرير على إيصال طفلنا إلى المدرسة، أو نواجه صعوبة في تذكر لماذا تزوجنا ذلك الشخص الجالس مقابلنا على طاولة الإفطار. في تلك الأوقات، نحن بحاجة إلى إرادة قوية كي نعبر تلك الأوقات.

عندما نمر عبر الشاكرا الثانية، نواجه الرغبة والاختيار. «هل أريد أن أسلك هذا الطريق أم ذاك؟» «هل أريد الاقتراب أم التجنب؟» فعندما نختار بشكل فعال فإننا نقوم بإجراءات للحصول عليه، عندئذ نشرك الإرادة.

ولكن الرغبة والإرادة لديهما علاقة غريبة. فهما ليستا دائمًا متساوقتان، ويمكن أن تكونا حتى أعداء بعضهما البعض. فعندما يأتي وقت الاختيار، فإن ما يجب علينا القيام به يصبح في مقابل ما

نريد القيام به، الرغبة والإرادة أشبه بحصانين يتسابقان للخروج من بوابة البداية. فإن انغمسنا في رغباتنا كثيرًا، تصبح الإرادة كسولة، وتفوز الرغبة. فنحن نواجه صعوبة في القيام بما نحن بحاجة إلى القيام به، سواء كان ذلك غسل الأطباق، أو الانتهاء من عملنا، أو الالتزام بنظام مثل القيام بتمارين أو إتباع نظام غذائي.

ولكن عندما تكون الإرادة قوية جدًا وتهيمن على الرغبة، نبدأ بفقدان متعتنا في الحياة ونبتعد عن متعة الأشياء، وتصبح الحياة مملة ومتثاقلة. نبدأ بفقدان الطاقة القادمة من الشاكرتين السفليتين، وبالتالي لا يتوفر الكثير من الوقود للإرادة.

من الناحية المثالية، الإرادة والرغبة متوائمتان، وعندئذ تغذي الرغبة الإرادة. فكر بما تشعر به عندما تستيقظ باكرًا للذهاب في إجازة، مقارنة بالاستيقاظ باكرًا للذهاب إلى العمل. نفس المهمة، ولكن يتوفر المزيد من الحماس عندما تكون الرغبة موجودة.

من المهم تذكر أننا نختار دائمًا. إذا كان الكلام الذي يدور داخل رؤوسنا ليس سوى سلسلة من «يجب أن» - «يجب أنظف المنزل»، «يجب أن أدفع الفواتير» - في هذه الحالة نضع القوة خارج أنفسنا ونفقد الشعور بالاختيار. إذا أعدنا صياغة حوارنا الداخلي ليعكس الاختيار، فإننا نمنح الطاقة لأنفسنا. نستطيع القول: «اخترت أن أغسل الأطباق لأنني أريد مطبخًا نظيفًا». ويصبح التمسك بنظام غذائي، على سبيل المثال، مسألة اختيار الطعام الصحي والمغذّي بدلًا من تجويع أنفسنا والشعور بالحرمان.

يبدأ تعزيز الإرادة بإدراك أن كل ما نقوم به -حتى لو كنا نعتقد أنه فقط لإرضاء شخص آخر- نفعله في الواقع بإرادتنا. فامتلاك إرادتنا هي الخطوة الأولى لاستعادتها، والخطوة الأولى إلى القوة.

تمرين: ضع قائمة

- صنع قائمة بكل ما تخبره لنفسك «يجب أن أفعل». ضَمِّن أشياء قصيرة الأجل مثل تنظيف المنزل وأشياء على المدى الطويل مثل الانتهاء من مشروع أو دفع ضرائبك. هاك المثال التالي:

عليّ أن:

- أغسل
- أكتب هذا التقرير.
- أكون ألطف مع جارتي.
- أدفع فواتيري.
- أغسل الأطباق.
- أقضي المزيد من الوقت مع أطفالي.
- أنظف المرآب.
- أفقد بعض الوزن.
- أتناول الطعام بشكل أفضل.
- أقوم بتمارين أكثر.
- قد تكون قائمتك طويلة جدًا. لاحظ كيف تشعر.
- ثم إعادة قراءة القائمة، غيّر كل ما يتوجب عليك القيام به إلى «اختيار» ولاحظ كيف تشعر. يمكنك حتى وضع «اختار لأن...» كما هو الحال في «اختار دفع فواتيري لأنني أريد الحفاظ على سجل ائتمان جيد»، «اختار أن آكل أفضل لأن ذلك يجعلني أشعر أنني بحالة جيدة».

لاحظ أننا لا نقطع الطريق بأكمله إلى «أريد». قد لا يكون هذا هو الحال مع ضرائبك وفواتيرك، ولكن لا يزال بإمكانك تمكين نفسك بفضل الاختيار. وإذا كنت لا تستطيع «اختيار» ما تقوم به، اسأل نفسك لما تفعله.

تذكر، يمكنك أيضا اختيار عدم القيام بشيء ما. فالقول «لا» لما لا تريده هو أيضا مجال للإرادة.

مرحلة نمو للشاكرا الثالثة

كان صديقتي كارين ساخطة. فابنها، ناثان، كان في أشهر السنة الثانية الرهيبة، وكان من الصعب جدًا تربيته. ففي كل منعطف كانت يحبط إرادتها، قائلًا «لا»، مطلقًا نوبات غضبٍ، ورافضًا التعاون بشكل عام. كان في غاية الذكاء.

كل أب أو أم يتذكران صعوبة مرحلة الشاكرا الثالثة، عندما يجد الطفل إرادته الخاصة ويستخدمها كلعبة جديدة للتلاعب بالجميع من حوله. وفي حين أنه من الجيد تطوير قوة الإرادة، فإن الطفل يعرف القليل جدًا عن العالم، لذلك لا يمكن استخدامها بشكل مناسب. فهو لا يعرف أنه ليس من الآمن أن تلعب في الشارع، وأن تناول الكثير من الحلوى يجعلك مريضًا، وأنه سيكون هناك الكثير من النظرات الغاضبة إن هو صرخ في محل بقالة.

فإن كانت الشاكرا الأولى تدور حول التمسك، وتدور الشاكرا الثانية حول التخلي، فإن الشاكرا الثالثة تدور حول معرفة متى نتمسك ومتى نتخلى. هذا يظهر فيما إذا كنت تريد إظهار مشاعرك أو الاحتفاظ بها، أو كنت تريد التحدث أو الصمت، أو القيام بتصرف أو الجلوس. إنها أكثر وضوحًا في مرحلة الطفولة، على أية حال، فمن

الأكثر وضوحًا في مهمة تدريب المرحاض، والتي نتعلم فيها متى نتمسك ومتى نتخلى.

المهمة التطورية هنا هي التحكم بالنبضات. ففي المرحلة السابقة للشاكرا الثالثة، الأطفال هم مجرد آلات رد فعل صغيرة: فما يدخل يخرج مباشرة، سواء حرفيًا أو مجازيًا. فهم يبكون عندما يكونون حزينين ويصرخون عندما يشعرون بالإحباط، مع مراعاة قليلة للعواقب، لمجرد أنه لا يتوفر لديهم قبل هذه المرحلة النضج العضلي أو العقلي للسيطرة على سلوكهم.

من أجل أن يصبح اجتماعيًا، (الأمر الذي يحدث في شاكرا القلب، فوق هذه الشاكرا)، سيتعلم ناثان السيطرة على نبضاته ليضرب، ويسرق ويصيح، ويكسر الأشياء، أو ليهيمن عاطفيًا. ولكن بالنسبة لمعظم الأطفال في هذه المرحلة، فإن طاقتهم تريد الانصراف مباشرة إلى العمل. فالعالم ملعب للاستكشاف والاستمتاع. وبالتالي فإن الوالد والطفل ينخرطان في معركة إرادة تستمر معظم هذه المرحلة، من حوالي 18 شهرا إلى ثلاث سنوات (ويمكن أن تعود في سن المراهقة!).

عندما يتحكم ناثان في نبضاته، فإنه يحصل عمومًا على مكافأة أو تقدير. وهو أيضا يحوز على أول تجربة له في السيطرة، والتي، كما تذكرون، تكوّن احترام الذات. عندما يتوفر لدى ناثان شعور بالقدرة على السيطرة على مهمة، مثل ارتداء الملابس أو تركيب لعبة، فإنه يطور الثقة بالنفس. يجب أن يكون لدى الطفل شعور بالقوة لكي يكسب الثقة، ولكن يجب تطوير هذه السلطة في توازن مع سلطة الآخرين.

المشكلة هي أن بعض الآباء يتوقعون الكثير من أطفالهم، أو

يتوقعون الكثير في وقت مبكر جدًا. عندئذ يعاني الطفل من صعوبة في اختبار أية قوة على الإطلاق، وتبقى الشاكرا الثالثة مستنفدة أو ناقصة. ولا بد أن يتنكر الأطفال الذين يسيطر عليهم آباؤهم الاستبداديين على نحو مفرط بشدة لنبضاتهم الخاصة بحيث تختفي عفويتهم ومرحهم. لكن ثمة أطفال آخرون دللهم آباءهم إلى حد كبير بحيث يحصلون على شعور زائف بقوتهم، ولاحقًا يجدون صعوبة في الانسجام مع الآخرين.

هوية الأنا

يبدأ الطفل في هذه المرحلة بتطوير هوية أناه الموجهة لتعريف الذات. تمنحنا الأنا إحساسنا الأول بالذات، ومن نحن، وكيف نريد أن نظهر في العالم. فنحن بحاجة إلى أنا قوية للبقاء على قيد الحياة في هذا العالم التنافسي. نحن بحاجة إلى معرفة من نحن وما نحن عليه، والقدرة على الدفاع عن أنفسنا إذا لزم الأمر.

الأنا تشبه هوية تنفيذية: فهي تقرر ما هي خطة اللعبة وكيفية تنفيذها. ولكن الأنا ليست الشخص كله، والبقاء عند هذا المستوى يوقعنا في مصيدة أنانا، ويمنعنا من الوصول إلى الشاكرات العليا، وخاصة شاكرا القلب.

من الناحية المثالية، الأنا أشبه ما تكون بالمنزل. إنها المكان الذي نملك فيه ملابس على قياسنا، وفننا المفضل على الجدران، ونوع طعامنا في الثلاجة. ونحن بحاجة إلى منزل أو شقة للعودة إلى المنزل بعد يوم عمل شاق. ولكن إذا لم نغادر منزلنا، فإننا سنعيش حياة صغيرة جدًا. فثمة عالم كبير هناك، أكبر بكثير من الأنا الصغيرة.

فامتلاك أنا قوية مناسب من أجل شاكرا ثالثة صحية. ولكن

محاصرتنا ستمنعنا من التقدم روحيًا، وتفقدنا مجيء ما يزيد على نصف نظام الشاكرا! من المهم أن تدع الأنا تعرف أن لديها مكانًا مناسبًا، ولكن إبقاءها في مكانها يحمل نفس القدر من الأهمية.

شيطان العار

«إن الشخص القائم على العار سيأخذ الحيطة من عرض نفسه إلى الآخرين، ولكن الأمر الأكثر أهمية، سوف يحتاط من عرض نفسه لنفسه».

جون برادشو

لقد ذكرنا أن الهدف النهائي من قوة الشاكرا الثالثة هو السيطرة على الذات. فعندما ننجح في الجمع بين طاقتنا ونيتنا على خلق النتيجة المرجوة، فإننا نشعر بأننا أقوياء.

الوجه الآخر لذلك هو أن شيطان الشاكرا الثالثة هو العار. فالعار هو عكس القوة. يميل العار إلى هدم الشاكرا الثالثة ويجعلنا نريد الاختفاء أو الانسحاب. فإنه يمكن أن يشلنا بالخوف من فعل شيء خاطئ أو يمكن أن يحملنا على عمل زائد كي نثبت أننا جديرون.

في كثير من الأحيان يجلب الأهل الخجل لأطفالهم على أعمالهم غير الناضجة بشكل طبيعي. «ما خطبك؟ يجب أن تخجل من نفسك! «أو» أنا خجل جدًا منك بسبب ما قمت به. كيف تعتقد أن هذا يجعلني أشعر؟».

عندما يحدث هذا يربط الطفل ميله الطبيعي لتحويل الطاقة إلى عمل على أنه خطير. فعندما تخرج الطاقة، يتم الحكم عليها وتخزى. «لم يكن بالجودة الكافية». «دائمًا أفسد الأشياء» «لا أستطيع القيام

بالأشياء بشكلٍ صحيح» بعد ذلك، تصبح الطاقة حبيسة الداخل، وقد يصعب الوصول إليها في وقت لاحق. بدلًا من ذلك، ومع ذلك، فإن بعض الناس يتفاعلون مع ماضٍ مخجل من خلال مضاعفة جهودهم لإثبات أنفسهم، مما يؤدي إلى الإفراط في العمل والإنهاك. هذه هي أمثلة عن الإفراط والنقص في الشاكرا الثالثة، وكلاهما يمكن أن ينتج عنه هذا الشيطان الماكر.

فائض ونقص في الشاكرا الثالثة

جلست ماري لو في مكتبي، متثاقلة وعاقدة الحاجبين، وكانت الدموع تتدفق على وجنتيها. أخبرتني إنها كانت تمر بحالة من الذعر بسبب عرض كان عليها تقديمه في اليوم التالي. كانت مرعوبة من الخروج ومن رؤية الناس لها، وكانت مرعوبة من الفشل، وكان لديها نمطٌ ماضٍ بعدم المتابعة من خلال إرادتها عندما كانت تبدأ القيام بشيء ما. كانت تنهار شاكراها الثالثة تمامًا، وعندما حملتها على الوقوف ودفعت ضفيرتها الشمسية بيدي، كان بإمكاني الشعور أنه لم يكن هناك ببساطة أية مادة هناك. بدا الأمر كما لو أنه بإمكاني أن أدفع طوال الطريق إلى عمودها الفقري، من دون مقاومة. لا عجب أنها كانت خائفة! فماري كانت تعاني من نقصٍ في الشاكرا الثالثة.

في المقابل، كان رون محطة، توليد طاقة. كان مالكًا لأحدى الشركات الكبرى، وكان يعمل لساعاتٍ طويلةٍ، وكان يتحمل الكثير من المسؤولية. كان يكسب معيشةً جيدة لأسرته، ولكن عادته في السيطرة على كل شيء من حوله، بما في ذلك نفسه، كان يضغط على زواجه. كانت زوجته تهدد بالرحيل إذا لم يحدث بعض التغييرات الكبيرة، ويتباطأ، ويتعلم كيفية خلق العلاقة الحميمة. كان هذا أصعب شيءٍ على الإطلاق طُلِب من رون القيام به. كان يعاني

من الإفراط في الشاكرا الثالثة.

يمكن للإفراط في الشاكرا الثالثة أيضًا أن يتخذ ببساطة شكل فعل الكثير. إذ يصبح المرء كائنًا عاملًا بدلًا من كائنٍ انساني، وربما أقل اهتمامًا بالسيطرة على الظروف أو الناس الآخرين ولكنه يحاول دائما إنجاز شيءٍ ما. وهذا يخدم هوية أنا الشاكرا الثالثة، التي تسعى إلى احترام الذات. في الثقافة الغربية، نحن نكافأ على الإنجاز، يمكن أن يؤدي هذا إلى النشاط المفرط - ولكن في نهاية المطاف يؤدي بالشاكرا الثالثة إلى النفاذ.

الصفات المفرطة والناقصة في الشاكرا الثالثة

الصفات المفرطة	الصفات الناقصة	الصفات المتوازنة
مسيطر	عقلية ضحية	متأن
مهيمن	ضعيف الإرادة	ذو إرادة حازمة
نشط باستمرار	سلبي	منضبط ذاتيا
قرحات، حرقة	هضم ضعيف	هضم جيد
درجة الحرارة على الجانب الدافئ	درجة الحرارة على الجانب بارد	دافئ
متغطرس	طاقة منخفضة	واثق
عنيد	ميال لإلقاء اللوم	شجاع
منقاد	بلا هدف	هادف

تمرين: بناء القوة

من أجل أن نشعر أننا أقوياء نحن بحاجة إلى نقل الطاقة عبر جسمنا عمدا. من الأفضل القيام بهذه العملية مع شخص آخر، ولكن إذا كنت

وحدك، يمكنك استخدام جدار بدلًا من ذلك.

- قف أمام شخصٍ آخر ومرفقيك مثنيان على جانبيك وراحتيك باتجاه الأعلى وبعيدًا عنك. تأكد أن يديك على ارتفاع الشاكرا الثالثة، مما يعني أن ساعديك موازيان للأرض. (بشكل متناوب، اضغط راحتيك إلى الجدار، وساعديك موازيان للأرض ويديك على ارتفاع الشاكرا الثالثة).

- وأنت تواجه شريكك، ضع راحتيك بعكس راحته (أو ضع راحتيك بعكس الجدار). أرّض نفسك واتصل صعودًا وهبوطًا من خلال جزئك المركزي، في الوقت الذي تبقى فيه مركز طاقتك.

- من هذا الخط، ادفع إلى الأمام في يد شريكك (أو الجدار)، دون أن تفقد الخط المستقيم في الجزء المركزي منك. كن حذرًا للبقاء مستقيمًا وتجنب الميل إلى الأمام من مركزك. تأكد أن يبقى جذعك عموديًا. ببساطة ادفع ذراعيك إلى الأمام من مركزك. تخيل الطريقة التي تدفع فيها شجرة فرع من جذعها، ولكنها لا يدفع جذعها إلى الأمام.

- كما تدفع إلى يدي شريكك، فإنه يدفع إلى يديك في نفس الوقت. (الجدار محايد فقط، ولكنه صلب ويوفر المقاومة).

- افتح عينيك وانظر إلى الشخص الآخر. كل واحد منكما في طاقته ويقابل الآخر في طاقته. احجز طاقتك، حتى السماح لنفسك أن تدمدم أو تصنع وجهًا إن كنت ترغب في ذلك.

- ثم خفف تدريجيًا من الضغط في يديك وفك الارتباط ببطء. جلب يديك إلى بطنك واشعر بالطاقة هناك.

- تقاسم تجربتك مع شريكك.

تمرين: قطاع الخشب

يقولون أن الذي يقطع خشبه يدفأ مرتين، مرة بالنار ومرة بتقطيع الخشب. سوف يجعلك هذا التمرين دافئًا. وهو يجعل شاكرتك الثالثة فضفاضة ومتحركة. وهو جيد لتفريغ الشاكرا الثالثة، وجيد أيضا لتحرير الركود والانسداد.

- قف وقدميك بعرض الكتفين واثن قليلًا الركبتين. اشهق وازفر عدة مرات، ممارسًا تقنية التأريض، أي استنشق بينما تثني الركبتين وازفر عندما تدفع الأرض بعيدًا وصوب ساقيك.
- عندما تسري بعض الطاقة في ساقيك، أضف قطعة الشاكرا الثانية، والتي هي أن ترجع عظم عصعصك مرة أخرى بينما ستنشق وتثني ركبتيك، حرك وركيك إلى الأمام بينما تزفر وصوب ساقيك.
- الآن أنت على استعداد لجلب الطاقة التي ولدتها في الشاكرا الثالثة. وسع وقفتك محرّكا قدميك على نحو أوسع بعيدًا عن كتفيك. ارفع ذراعيك فوق رأسك، وأنت تشابك أصابعك وتقوس ظهرك، قليلًا. واضعًا معصمك قليلًا خلفك.
- استنشق على نحو كامل، وتصور أنك تحمل فأسا بين يديك وهناك كتلة من الخشب أمامك.
- عندما تكون مستعدًا، ازفر بصوت عال «هاه»، حرك معصميك والجذع باتجاه كتلة الخشب الوهمية. اسمح لمعصميك بالتحرك هبوطًا بين ساقيك وإلى الوراء قليلًا. اسمح لرأسك أن يتبع.
- استنشق وانهض إلى وضعية الوقوف مرة أخرى، وذراعيك فوق رأسك.
- «اشحن مرة أخرى»، وكرر عدة مرات، يصوت سووش ناعم في كل مرة تنزل فيها على وصوت «هاه» عال الصوت.

- عند الانتهاء، توقف واشعر بالمنطقة المحيطة بشاكرتك الثالثة. يجب أن أشعر بالدفء، وأكثر حرية إلى حد ما، وأكثر استرخاء.

نقاط ينبغي تذكرها

- عنصر الشاكرا الثالثة هو النار.
- نخلق الطاقة من خلال الجمع بين المادة والحركة.
- الإرادة هي مزيج من الطاقة والنية.
- نطور احترام الذات من خلال السيادة والسيادة من خلال الممارسة.
- العار هو شيطان الشاكرا الثالثة ويهدم الضفيرة الشمسية.
- نحتاج إلى الأنا لتحقيق النجاح، ولكننا لا نريد أن تحاصرنا تلك الأنا.
- التوازن والإفراط والنقص يخلق قوة فعالة.

الشاكرا الرابعة:**الهواء**



الشاكرا الرابعة: الهواء

«ليست مهمتك السعي للحصول على الحب، ولكن للبحث عنه والعثور على جميع الحواجز داخل نفسك التي بنيتها ضد الحب».

جلال الدين الرومي

الموقع:	الصدر والرئتين والقلب
الاسم والمعنى:	أنهاتا (Anahata)، صوت غير متقطع
أغراض:	الحب، والتوازن، والرحابة
العنصر:	الهواء
المبدأ:	التوازن
العمر التطوري	ثلاث سنوات ونصف وسبع سنوات
الهوية	الاجتماعية
التوجه:	قبول الذات
الشيطان:	الحزن
الحق:	الحب والمحبة
الصوت الأساسي	يام (Yam)
اللون:	الأخضر
الشكل المتوازن:	منفتح محب

جوهر الحب الغامض

إن تفتح كل شاكرا من الشاكرات لا يكون تفتحًا لمكان ما في داخلنا بل للعالم الكون. في شاكرا القلب، ذاك العالم هو مجال الحب الكوني... ونحن مغلفون في هذا العالم، ولكن في كثير من الأحيان لا نستطيع رؤيته، تمامًا كما في غلاف الهواء الذي يلفنا، لكنه لا يزال غير مرئي. ومثل

الهواء، الذي هو عنصر شاكرا القلب، لا يمكننا العيش من دون حب.

نحن نتلقى الحب، مع كل نفس نستنشقه ونزفره في تبادل مستمر. فالانفتاح على هذا الحب، سواء في الداخل أو في الخارج، والعثور على المكان الذي يتصل فيه العالمان الداخلي والخارجي، لهيَ مهمة شاكرا القلب.

كيف نفتح القلب؟ كيف نجد طريقنا إلى المزيد من الحب، إلى حب أعمق، إلى حب أوسع؟ كيف نفتح أنفسنا لتلقي الحب، ولمحبة أنفسنا دون قيد أو شرط؟ ومن هذا الانفتاح، كيف نمنح المزيد من الحب، معززين الناس من حولنا، ومساعدة عالمنا في الاستيقاظ على احتمالات نموذج قائم على الحب.

نجد الحب داخل أنفسنا من خلال الاتصال بحقيقة جوهرنا. فهو يتطلب ضبطًا في الجسم (الشاكرا الأولى)، مما يسمح لتدفق الشعور (الشاكرا الثانية)، ودعم أنفسنا بالإرادة الثابتة (الشاكرا الثالثة)، وبعد ذلك، وبدعم من الشاكرات السفلى، الانفتاح على فسحة الهواء في القلب.

القلب، إذن، هو مركز كياننا. لدينا ثلاث شاكرات فوقه وثلاث شاكرات تحته، لذلك فإنه مكان التوازن والتكامل.

وكما أن الشاكرا الثالثة تركز الطاقة إلى «القيام» بفعل، فإن شاكرا القلب تأخذنا إلى حالة عميقة من الكون. وإذ نرتفع فوق الإرادة والجهد، فإننا نستسلم لقوة أعلى، وانفتاح أوسع، ونعومة واسعة، موازنين الأخذ والعطاء على أساس معاملة بالمثل دائمة. ومع ذلك غالبا ما تكون هناك حاجة في كثير من الأحيان للإرادة للوصول إلى تلك الحالة من الوجود، فكما أن الجهد لتسلق جبل هو ضروري للوصول الى القمة، حيث نحن تقلع ننزل حقيبتنا عن ظهرنا، ونسترخي، ونستمتع بمجرد وجودنا هناك. عندما تقوم الشاكرا الثالثة

بعملها، فإنها تدعم شاكرا القلب في الانفتاح.

ثـم نجد الحب من حولنا ونحن نقدر بركات الحياة المذهلة، بكل جمالها، وغموضها، وسحرها، ومجموعة وتنوعها اللانهائي. وحتى دروسنا، من الصعب التي تكون صعبة في بعض الأحيان، تفتحنا للرحمة، والغفران، والتفاهم، والحب. وصفات القلب هذه تليّن الجسم - وتليّن الحدود بين الداخل والخارج، وبين الذات والآخر - حتى يتسنى لنا الانفتاح على الحب الكائن هناك طوال الوقت.

إن مجال الحب الكوني الكائن حولنا هو على حد سواء ذكي ورحيم. إنه حاضر كي يحتضننا ويمنحنا بركاته التي لا تعد ولا تحصى. وهو ينتظرنا أن ندرك أنه موجود هناك طوال الوقت ليوجهنا، ويباركنا، ويحبنا. كل ما نحتاجه هو تذويب الحواجز فقط التي بنيناها للدفاع عن الذات، الحواجز التي ربما كانت ضرورية في وقت ما في الماضي، ولكنها الآن تشكل عقبة في طريقنا.

الحب هو غراء الكون، يربط عالمنا بعدد لا يحصى من العلاقات التي تتبادل الطاقة مع بعضها البعض على نحوٍ دائمٍ. إنَّ هذا التبادل هو الذي يجعل العالم كله ممكنًا، من الأشجار التي تحرر الأكسجين وتمتص ثاني أكسيد الكربون، إلى الفطر الذي يفكك النبات إلى تربة، إلى الشمس والمطر اللذان يحتاجان فقط للتوازن الصحيح لخلق الحياة. إن تماسك العالم بالحالة التي هو عليها لهي معجزة عصيّةٌ على الفهم.

إذا كان الجنس هو المكان الأول الذي نشهد فيه ذوبان فقاعة الأنا التي تبقينا منفصلين، فإن الوقوع في الحب هو المكان الذي يصبح فيه الذوبان أكثر دوامًا من تجربة مؤقتة. وبينما نتسلق سلّم الشاكرات، متجهين باتجاه وحدة الوعي العالمي، فإن الوقوع والبقاء

في الحب هي خطوات أساسية ليقظتنا.

تمرين: وقت للتنفس!

- خذ نفسًا عميقًا. اشعر بالهواء يملأ رئتيك، ويوسع صدرك. اشعر بالرحابة التي يولدها الاستنشاق العميق. من الممكن أن تحبس نفسك لحظة بينما تعانق شاكراتك السفلى في مركزك.
- الآن اسمح للنَفَسِ بالخروج مرة أخرى، محررًا بلطف التوتر في جسمك بينما تليّن كتفيك، وصدرك وذراعيك ويديك.
- اشعر بالدافع الطبيعي للشهيق مرة أخرى، واسمح لرئتيك بالامتلاء على نحوٍ أكثر عمقًا. تخيّل أن الجسم كله يتنفس، أن جلدك هو الغشاء الذي يتمدّد ويتقلّص، وأن الحد الفاصل بين الداخلي والخارجي يذوب بهدوء.
- لاحظ التوازن الطبيعي بين الشهيق والزفير. هناك دائمًا ما يكفي من الهواء للتنفس، هناك دائما نفسٌ آخر لتأخذه، من أول شهقة عند الولادة إلى آخر نَفَسٍ في الحياة. مثل القلب الذي لا يتوقف أبدًا عن الخفقان من الرحم إلى القبر، التنفس هو السمة المميزة جدًا للحياة. الهواء، عنصر شاكرا القلب، أخف وزنًا وأكثر حرية من الأرض، والماء، أو النار، وعناصر الشاكرات الثلاث الأولى. ومن الطبيعي أنه تمددي. فهو يملأ كل الفضاء بجوهره غير المرئي. فالغرفة التي أنت فيها الآن مليئةٌ بالهواء، وهو موزع بالتساوي في جميع أنحاء الغرفة. والهواء يملأ البالون ويجعله يتوسع، تمامًا كما يملأ صدرنا ويخلق توسعًا في المعبد الداخلي. إن الهواء يغذي كل جزء من الجسم، والقلب يضخ الأوكسجين إلى كل خلية. ليس للهواء حواف وحدود.

لا يمكنك معرفة المكان الذي يبدأ فيه حقل هواء أو يتوقف. فملء

الصدر بالهواء يولد الرحابة داخل الجسم، ويولد انفتاحًا إلى فراغ دقـيق يسـمح لكيـانك بالتوسع. ولكي تفسح المجال لحجرة قلبك بالتمدد، من الضروري إيجاد المكان والزمان لنفسك. أنا أكتب هذا من جزيرة نائية قبالة ساحل غرب كندا، حيث اعتزلت للكتابة. التأمل في سكون هادئ بتراجع شاطئ البحر، يجعلني أدرك مدى ازدحام حياتي اليومية، وكيف أتحرك على الدوام من شيء إلى آخر. وبينما أنفتح على السكون، يسري النَفَسُ بهدوءٍ إلى داخل وخارج جسمي، يتم تذكيري بقلة الوقت الذي أتركه للفراغ، لمجرد أن أكون، لتلطيف مجال الحب العالمي. نحن نتحدث عن الحاجة إلى متسع للتنفس. كما يتطلب شاكرا القلب أيضا نوعًا من الرحابة للانفتاح على متسع من الحب، ووجود السلام، وارتفاع الطاقة لاختراق الشاكرات الأخرى الكائنة في الأعلى.

فهم رمز الشاكرا الرابعة



رمز شاكرا القلب هو زهرة لوتس مكونة من 12 بتلة، وتحتوي على مثلثين متقاطعين، مكونة نجمة سداسية. هذان المثلثان يمثلان تداخل المادة والروح، بتحرك الأدنى إلى الأعلى والأعلى إلى الأدنى

تصبح المادة والروح في توازن مثالي. يعرف الكثير من الناس النجمة السداسية على أنها نجمة داود، وهي رمز يستخدم على نطاق واسع في العقيدة اليهودية.

يعرف القليل من الناس أن هذين المثلثين المتقاطعين يمثلان أيضا الزواج المقدس، وتوازن وتكامل المذكر والمؤنث، الإله والإلهة، والداخل والخارج.

يوجد داخل النجمة الصوت الأصلي لشاكرا القلب، وهو يام.

حيوانها هو الظبي، وهو مخلوق لطيف، ذو قرون، يعدو في البراري برقة ورشاقة.

بتلات زهرة اللوتس الاثنتي عشر يمكن أن يكون لها العديد من الارتباطات: رموز البروج الاثني عشر، وتضعيف بتلات الشاكرا الثانية ستة، أو نقاط النجم الست.

مباشرة تحت القلب ثمة شاكرا فرعية صغيرة، وتدعى لوتس أنانداكاندا (Anandakanda)، التي تحتوي على شجرة التمنيات السماوية. يعتقد أنه عندما ترغب من أعمق رغبات قلبك، فإن هذه الشجرة تمنح أكثر مما هو مطلوب. لذا كن حذرا فيما ترغب فيه!

وغالبًا ما يتم تصوير الإله الهندوسي هانومان الذي رأسه رأس قرد، وهو يشق شاكرا قلبه ليكشف عن الإله والإلهة، رام وسيتا، وهما يتشابكان فيه. تقول القصة أن هانومان علم أن رام وسيتا يسكنان في كل شيء، قال الناس المحيطون به أنه حتى اللؤلؤ. الذي يخصه كان سخيفًا، لذلك شقّ هانومان صدره ليكشف عن العشاق هناك. في بعض الأحيان علينا أن نشق أنفسنا لنشعر بقوة الحب المحض.

من أجل التأمل في شجرة التمني السماوية، تحقق من الموقع: (www.createonpurpose.net)، أو من كتاب الخلق بقصد، تأليف أنوديا جوديث وليون جودمان، ساوندس ترو، بولدر، وآخرون 2012.

فتح القلب

«اسمح للأشياء أن تأتي وتذهب. مبقية على قلبك مفتوحا مثل السماء».

لاو تزو

في كل مكان أذهب إليه، يبدو أن الناس يريدون أن يتعلموا كيفية فتح قلبهم. إذا كان الحب هو حالة وجودنا الطبيعية، فلماذا هذا صعبٌ جدًا؟

كانت ليندا، وهي امرأة هادئة في الأربعينيات من عمرها، مثالًا على ذلك. جاءت إليّ وهي تشعر بانفصال عن قلبها وعن روحها. وقد اشتكت من التعب والخوف والشعور بالضياع. وبينما كنت أستمع إلى كلماتها، كنت أراقب أيضًا تنفسها. لاحظت أن استنشاقها كان قصيرًا وسريعًا، وأنها كانت تنتظر بعد كل زفير لما بدا وكأنه وقت طويل -ثانية أو اثنتين- قبل أن تأخذ النفس التالي. لا عجب أنها شعرت أنها فارغة! وانهار صدرها وبطنها نحو الجزء الخلفي من الأريكة وتدلى كتفاها، مما جعل من الصعوبة أن تأخذ نفسًا عميقًا.

وإذ كنت أعرف خلفية ليندا، فلم أكن مندهشة. إذ أنها كانت قد تلقت رعاية قليلة جدًا عندما كانت صغيرة، لذلك لم يكن هناك الكثير لتكتسبه من بيئتها. ونتيجة لذلك، كان تنفسها يناسب تجربة طفولة الوحدة والعزل التي عاشتها. لكن نمط التنفس هذا كان يخلق آنذاك ذات التجربة في حياتها كبالغة.

شجعتُ ليندا على أن ترجع عظم عصعصها نحو الجزء الخلفي من مقعدها، وأن تجلس باستقامة، وأن ترفع صدرها، وتضغط كتفيها إلى الوراء وإلى الأسفل. قمنا باثنين من تدريبات الاسترخاء لفتح الصدر (انظر أدناه) وبدأت في السطوع، كما لو أنها أصبحت أكثر حضورًا في الغرفة. ثم اقترحت أن تلاحظ نمط تنفسها الطبيعي، وكيف أنها كانت تترك نفسها فارغة لفترة أطول من الفترة التي تكون فيها ممتلئة. ساعدتها في استكشاف أصول هذا النمط، بحيث يمكنها تحرير أية مشاعر حوله، وخاصة مشاعر الحزن (شيطان شاكرا القلب).

وبمجرد أن حررت بعض دموعها، بدأ تنفسها يتغير طبيعيًا. أخذت نفسًا عميقًا على نحو تلقائي ليس لأنها كانت تقوم بذلك على نحو قسري بل لأن الحزن الذي كان يشغل مكانًا في قلبها قد تم نقله إلى الخارج وتحريره. حملتها على تتبع أنفاسها إلى الداخل، والاحتفاظ به للحظة لمعرفة ما كانت تشعر به. وعندما قامت بعملية الزفير علمتها أن تقوم بعملية شهيقها على نحو أسرع مما كان عليه في السابق، والشعور بالهواء كمجال من الرحمة التي لا حد لها، والحب الراعي.

كل نَفَسٍ كانت تأخذه كان يغيرها. فلقد أصبح وجهها وصدرها طريين. وكانت تشعر بأنها تزود نفسها بما كانت تحتاج عوضًا عن أن تأخذه من الخارج. وفي حين أن الأمر سيستغرق بضعة أسابيع من الممارسة قبل أن يصبح هذا النمط من التنفس الجديد عادةً، كانت على الطريق المؤدية إلى تجربة جديدة لقلبها.

تمرين: فتح الصدر

تقع شاكرا القلب وسط الصدر مباشرة، على الرغم من أن القلب نفسه يقع قليلًا إلى اليسار. فتح الصدر يخلق مساحة أكبر للتنفس، مما يخلق في ذات الوقت المزيد من الطاقة، والمزيد من الحب، والمزيد من الحيوية.

- قف وقدماك متباعدتين بعرض الورك، حانيًا ومقومًا ركبتيك بضع مرات كي تشكل أرضيتك.
- ضع يديك على قلبك وتأكد ما إذا كان بإمكانك الشعور بضربات قلبك. (إن لم يكن بإمكانك ذلك ضع أصبعيك على الشريان السباتي تحت أذنيك مباشرة على جانبي العنق؛ انظر أدناه).
- تنفس بعمقٍ في صدرك، مع ملاحظة ما إذا كان الأمر يتطلب جهدًا لاتخاذ نفسٍ عميق أو أنه يحصل بشكل طبيعي، أو إذا كنت تميل إلى الاحتفاظ بالنفس وعدم تحريره تمامًا. فقط لاحظ نمط تنفسك لعدة أنفاس دون محاولة تغييره.
- بعد ذلك، اشبك أصابعك وراء ظهرك. دع كتفيك يتدحرجان للوراء مرة أخرى وقوم مرفقيك، لاحظ كيف أن هذا يرفع الصدر ويضغطه إلى الأمام. (إذا كان هذا صعبًا جدًا، بسبب توتر الكتف، يمكنك وضع حزام أو قطعة قماش بين يديك لتوسيع المسافة وجعل الأمر يصبح أسهل).



- عند رفع صدرك، اضغط معصميك بعيدًا عن عمودك الفقري في حين عليك أن تبعد رأسك قليلًا إلى الوراء، وتمد عنقك. لاحظ كيف أن هذا يفتح صدرك أكثر.

- خذ نفسا عميقًا إلى المكان الذي أوجدته. افتح فمك واسعًا لتحرير النفس.

- الخطوة التالية هي البدء في الانحناء إلى الأمام من الوركين، وإطالة عمودك الفقري مع الحفاظ على صدرك موسعًا، ويداك متشابكتان ومرفقاك مستقيمان.

- بينما تنحني إلى الأمام حرر القسم الأعلى من جسمك بكامله، واسمح ليديك بالسقوط بشكل طبيعي مع الجاذبية، مبتعدًا عن العمود الفقري الخاص بك.

- هز رأسك من جانب إلى آخر، وتأكد من أن رقبتك طليقة، وتظل مثنية في هذه الوضعية لعدة أنفاس.

- كي تنهض ثانية، ارفع رأسك واضغط صدرك إلى الأمام، بعيدًا عن الوركين.

- ببطء خذ وضعية الوقوف. ارفع صدرك مرة أخرى، ثم حرر يديك على جانبيك.

- قف بشكل طبيعي ولاحظ إذا كان لديك متسعًا أكثر للتنفس. وإذا كان جسمك يشعر بالرحابة أكثر.

تمرين: دوائر الذراع

تحرير الكتفين جيدًا لتوسيع القلب.

- قف بثبات بوضعية تكون فيها قدماك بعرض الورك.

- ارفع الذراعين أفقيًا، على شكل «T»، وراحتاك متجهتان للأسفل تواجه أسفل.
- اضغط أصابعك صعودًا وادفع إلى أعقاب يديك، موسعًا طاقتك من قلبك إلى ذراعيك إلى محيط أطراف أصابعك.
- بعد ذلك، ضع راحتيك في وضعية الاسترخاء وابدأ بالقيام بدوائر في ذراعيك، إلى الأمام، وصعودًا وإلى الوراء. (هذه الدوائر باتجاه عقارب الساعة على اليمين وعكس عقارب الساعة على اليسار). تبدأ بدوائر صغيرة جدًا، ثم تجعلها أوسع فأوسع تدريجيًا حتى تقوم بأوسع الدوائر بالنسبة لك. تأكد من أنك تتنفس وأنت تفعل هذا، من الناحية المثالية شهيق عندما ترتفع ذراعيك وزفير عندما تسقط وراءك.
- غيّر الاتجاه وابدأ بجعل الدوائر أصغر قليلًا، ثم أصغر فأصغر حتى تأخذ ذراعيك شكل حرف «T». مرة أخرى.

تمرين: نفس الفرح

من الممتع القيام بهذا التمرين لأنه يجعل الطاقة تتحرك بسهولة وبدون عناءٍ، يحرر الجذع، وينشط القلب. وهو ينطوي على ثلاث حركات شهيق متتالية وحركة زفير كبيرة.

- قف بوضعية تكون فيها قدماك بعرض الورك على الأقل وركبتاك محنيتان قليلًا. قم بعملية الشهيق وارفع ذراعيك إلى الأمام، ثم قم بعملية الشهيق مرة أخرى وانقلها إلى الجانب، ثم استنشق وارفعها فوق الرأس.
- ثم قم بعملية الزفير على نحو تام، مسّد ذراعيك إلى أسفل والخلف، انحن إلى الأمام وأنت تفعل ذلك.

- قم بعملية الشهيق وأنت تأخذ وضعية الوقوف، وكرر الشهيق ثلاث مرات وحركات الذراع إلى الأمام، إلى الجانب، وإلى فوق، وأنت تقوم بعملية الزفير مرة أخرى عندما تنزل ذراعك الأسفل وتنحني إلى الأمام.

- كرر هذا عدة مرات، ثم قف وعيناك مغمضتان كي تشعر بالأثر.

مرحلة نمو للشاكرا الرابعة

كان ناثان، الذي التقينا به في وقت سابق، ينتقل أخيرًا من شاكرته الثالثة. كان قد طور إحساسًا بقوته واستقلاليته، وكان مستعدًا للدخول إلى عالم العلاقات الاجتماعية. فهو لم يكن يريد الحب أو الاستجابة له منذ بداياته الأولى، لكنه لم يكن بوسعه القيام بالكثير لتشكيل شخصيته حتى يكتسب السيطرة على اندفاعاته. ولكنه الآن اكتسب ما يكفي من ضبط النفس لتشكيل سلوكه بطرق كان يعتقد أنها ستجلب له الحب والاهتمام والاستحسان.

يحدث هذا في الأسرة وفي المدرسة وفي الحي. وفي بعض الأسر، أصبح لدى الطفل الآن إخوة أو أخوات أصغر سنًا، أو ربما يتقدم في السن بما فيه الكفاية للعب مع الأخوة والأخوات الأكبر سنًا. بدأ ناثان اللعب مع الأطفال في الحي، وكان يستعد للذهاب إلى المدرسة. ومع دخول الأطفال هذا المجال غير اليقيني من التفاعل الاجتماعي، يصبح من المهم جدًا أن يكون محبوبًا وأن يحتويه زملاء الدراسة والمعلمون.

ماذا يفعل الطفل للحصول على الاستحسان في هذه المرحلة؟ قد يتعلم طفلٌ أن الهدوء هو وسيلة لكسب الحب. وقد يتعلم آخر أنه يأتي من كونه ذكيًا، ومسليًا ومفيدًا أو أن يكون جيدًا في الرياضة. وقد تتعلم فتاةٌ صغيرة كيف تكون لطيفة، وقد يتعلم صبي كيف

يكون قويًا وذكوريًا، لأنهم يستمدون مثلهم من الناس في الأسرة، ومن شاشة التلفزيون، ومن البيئة.

كل هذا على ما يرام ومذهل، إلا أنه في كثير من الأحيان يتم قمع بعض جوانب الطفل الأكثر فوضوية في هذه العملية. قد يتعلم الطفل أن جانبه المحتاج هو موضع خجلٍ، ويقمع احتياجاته مدى الحياة. قد يتعلم طفل آخر أنه مرفوض إذا هو أصدر الكثير من الضجيج أو تحدث كثيرًا، وبالتالي يتعلم أن يكون هادئًا ومكتفيًا بذاته. وقد تتعلم فتاةٌ أن تكون جميلة، ولذلك تشعر بعدم الأمان مدى الحياة إذا لم تكن راضيةً عن مظهرها أو جسدها. وقد يشعر الصبي أنه يجب أن يتصرف كرجلٍ صغيرٍ ويقمع مشاعر الحزن أو انعدام الأمن.

نشعر بالحزن عندما نفقد جزءًا من أنفسنا، أو نفقد حب شخص مهم. الحزن هو شيطانُ شاكرا القلب. أنه ثقيل ويجثم على شاكرا القلب كالحجر، في حين أن طاقة الهواء خفيفة وتجلب الارتفاع. ولكن، مثله كمثل جميع الشياطين، فعندما نتخلص من حزننا، ربما بإخراجه بالبكاء، فإن قلبنا يصبح خفيفًا كالسماء بعد عاصفة ممطرة.

لمكافحة الحزن، يسعى عمل الكبار لشاكرا القلب إلى استعادة بعض الأجزاء المفقودة من أنفسنا ودمجها في قلبنا. وهنا ا تمرين لمجرد القيام بذلك:

تمرين: استعادة جزء مفقود

يأخذك هذا التمرين عبر عدد من الأسئلة الاستباقية. ويمكن أن يتم ذلك مع صديق أو معالج، أو، في حال عدم توفر أي منهما، يمكنك ببساطة كتابة الإجابات في يومياتك. تأكد بينما تكتب وتتحدث أن

تأخذ وقتًا لتشعر حقًا بالعملية. ليس المهم الإجابات الفكرية على هذه الأسئلة بل العمل الداخلي الناجم عن البحث نفسه.

- ما الذي يعجبك بنفسك أكثر؟ (أمر مساعد دائمًا أن تبدأ بتقدير شيء إيجابي). كيف يبدو الأمر في جسمك عندما نقدر هذا الجزء من نفسك؟
- ما الذي تجده أكثر صعوبة في حب نفسك؟ ما الذي تحكم عليه أو تشعر بالخجل منه؟ لاحظ كيف يبدو الأمر في جسمك أن تركز على هذا الجزء من نفسك.
- متى قمت بتطوير هذه السمة؟ في أي عمر؟ القِ نظرة إلى الوراء على حياتك وسمِّ بعض القوى التي كانت تعمل عليك في ذلك الوقت.

ومن الأمثلة على ذلك:

- كنت الطفل الوحيد ثم فجأة جاء شقيق أصغر.
- كنت مسئولًا عن عائلتي في سن مبكرة.
- كان لي والد عنيف يخيفني ويؤذيني.
- كثيرًا ما كانت عائلتي تنتقل، وكان عليّ أن أبدأ من جديد في مدرسة جديدة، وتكوين صداقات جديدة.
- والدتي لم تكن رؤومةً جدًا، وكانت في كثير من الأحيان غاضبة منا نحن الأطفال.

- افحص السمة التي لا تحبها على ضوء هذه القوى. تخيّل أنك

يمكن أن تتحدث إلى هذا الجزء من نفسك، قائلًا شيئًا من قبيل «أفهم لماذا أنت هنا وما كنت تحاول القيام به».

- اغفر لهذا الجزء من نفسك واشكره على محاولته لرعايتك.

- بعد أن يتم الغفران، جد مكانًا داخل شاكرا قلبك لهذا الجزء من نفسك. قد تتخيل كرسي خاص أو وسادة ليجلس عليه. قد ترى ذلك كطفلك الداخلي البالغ من العمر ثلاث سنوات أو خمس سنوات. تخيل أن هناك مكانًا مقدسًا في قلبك لهذا الشخص الصغير.

- لاحظ كيف يبدو كل ذلك في جسمك، ورسّخ تلك الأحاسيس عن طريق التأريض في جسمك. إذا رغبت في ذلك، اختر سمة أخرى تحكم عليها.

- إضافة لمجرد القيام بذلك مع نفسك، يمكنك أن تفعل ذلك مع شخص آخر. إذا كان لدى شخص آخر سمة تجدها صعبةً، اسأله كيف ولماذا تم إنشاء هذه السمة. فبمجرد فهم قصته، قد تجد أنه من الأسهل مسامحته لامتلاكه هذه السمة. ومن الغريب، أنه بهذا الغفران، قد تصبح السمة أقل حضورا!

الإفراط والنقص في الشاكرا الرابعة

من الصعب تصور وجود الكثير من الحب في قلبك، لذلك الإفراط والنقص في هذه الشاكرا يصبح أصعب قليلًا. من المهم تذكر أن كلتا الحالتين هي نتيجة دفاعات حول جرح سابق. الشاكرا الناقصة هي نتيجة لتجنب شيء والشاكرا المفرطة هي نتيجة للتعويض عن شيء من خلال فعل الكثير.

في شاكرا القلب، تكون الاستجابة الناقصة واضحة إلى حد ما، كما هو حال تشارلز. أحضرته زوجته كي أراه، واشتكت أنه كان يتجنب العلاقة الحميمة والاتصال، الأمر الذي كانت تريد المزيد منه. ولدى

البحث قليلًا في حالة تشارلز تبين أنه كان منطويًا تمامًا. كان قد تجنب العلاقات معظم حياته، وكان يفضل التركيز على عمله، والذي كان على حد سواء فكريًا وصعبًا، ووصف نفسه بأنه ميال للعزلة، وكان يتجنب دائمًا المناسبات الاجتماعية، ولم يكن يجد سهولةً في تكوين صداقات وثيقة. في الأساس، كان في الغالب خجولًا فقط، ولم يشعر أبدا بالسهولة أو الراحة في إقامة العلاقات.

كان تشارلز يحب زوجته من الأعماق فعلًا، ولكن هذا فقط لم يكن من طبيعته أن يقدم لها العلاقة الحميمة التي كانت تريدها. كان عاطفيًا تمامًا، في حين أن بعض الناس اللذين لديهم شاكرا قلب مغلقة يمكن أن يميلوا لإطلاق الأحكام، وإلى الرفض، أو يكونوا «ذوي قلبٍ قاس». بالنسبة تشارلز، كانت العلاقات مجالًا يشعر فيه بالحرج الشديد، لكنه كان يبذل قصارى جهده. ومع ذلك، كان من المفهوم أنه يفضل الإبقاء على تركيزه على عمله الأكاديمي، حيث يمكنه التفوق والحصول على الاعتراف.

كانت ساندرا، زوجته، على الجانب المفرط من شاكرا القلب. تخشى أن تكون لوحدها وكانت تجد هويتها في انعكاس الآخرين. وغالبًا ما كانت تعطي الكثير. كانت تعيش حياة اجتماعية مزدحمة بجدول أعمال خفي يتمثل في الرغبة في الحصول على الاستحسان، وكانت دائمًا تهرع إلى لقاء أو تجمع للأصدقاء. كانت مشغولة إلى حد كبير بأطفالها (في بعض الأحيان إلى حد التطفل)، وشعرت على الدوام بأنها مرفوضة بسبب عوز زوجها لمهارات العلاقة.

غالبًا ما تظهر العلاقات أضدادًا مثل تشارلز وساندرا. إنه في الواقع مزيج مثالي لكل شريك أن ينمو تجاه الآخر. ففي حالة تشارلز كانت هذه معرفة هي في كيفية أن يتمتع بعلاقات أكثر وأن يكون أكثر

حميمة، وفي حالة ساندرا كانت في أن تصبح أكثر اعتمادًا على الذات. ففي حين كانا مستقطبين، كانا واقعين في حلقة مفرغة. فكلما حاولت ساندرا الحصول على اهتمام تشارلز، كلما تراجع إلى عمله. وكلما تراجع تشارلز، كلما حاولت ساندرا المزيد لتعويض خسارتها بحياتها الاجتماعية المزدحمة.

عندما عملنا معًا على مدى أشهر من الزمن، بدأ تشارلز في تعلم لغة الارتباط وأصبح أكثر قدرة على التعبير عن مشاعره، في حين تعلمت ساندرا تفسير سلوكه كنمط كان يعمل من خلاله، وليس كانعكاس لحبه لها.

الصفات المفرطة والناقصة في الشاكرا الرابعة

الصفات المفرطة	الصفات الناقصة	الصفات المتوازنة
الحاجة إلى الاهتمام	انتقادي، قليل التحمل	متقمص عاطفيا، مسالم
تعلق	انعزال	قبول ذاتي
مرضٍ للناس	لا يولي رعاية	يولي رعاية، رحيم
فقير	مفرط	كريم
تعاون	خوف	مسامح

أعمال أخرى لفتح القلب

«المودة والرحمة ضرورتان، وليستا كماليتين. ومن دونهما لا يمكن للبشرية البقاء على قيد الحياة».

الدالاي لاما

ولدنا جميعًا تحدونا حاجةٌ ورغبةٌ في الحب، ولكننا لم نولد ولدينا

المعرفة لإيجاد الحب. إذ ينبغي تعلم ذلك، وربما يمكن النظر إلى جميع تجاربنا على أنها قضية تعلمنا للحب. قد يكون هذا درس عصرنا، ونحن ننتقل من مجتمع يرتكز إلى حد كبير على الشاكرا الثالثة إلى مجتمع منظم وفقا لمبادئ القلب.(1)

جوهر العلاقة هو القدرة على ربط ما هو كائن داخلك بما هو كائن داخل شخصٍ آخر. هذا هو أساس العلاقة الحميمة، الأمر الذي يتطلب أولًا معرفة نفسك، ثم حب نفسك بما فيه الكفاية لتشعر بالأمان كونها عرضة للعطب. فعندما تحب نفسك، فأنت أقل اعتمادًا على نظرة الآخرين إليك، وهذا سيفسح مجالًا أوسع للكي تكون أصيلًا وحميمًا ومتعاطفًا.

العمل على الجسم فقط لا يفتح القلب، ولكن التصرفات في الحياة اليومية. فالكرم، والرحمة، والرعاية، والغفران يمكنها جميعًا فتح القلب. نتيجة هذه التصرفات هي الفرح والتحرر والسلام.

- أين يمكنك أن تكون أكثر سخاء مع من حولك (أو حتى مع نفسك)؟ قد يكون هذا كرم بالزمن، والطاقة، أو التسامح، كما يمكنك تخفيف موقفك تجاه الآخرين.
- أين يمكنك أن تكون أكثر رحمةً اتجاه الآخرين (أو اتجاه نفسك)؟ هل يمكن أن تغفر لهم نقاط ضعفهم، في الوقت الذي تعلم أن لديك نقاط ضعفك الخاصة بك؟
- أين يمكنك أن تكون أكثر رعاية؟

حدائق كيسادا في سان فرانسيسكو

لا تعرف أبدًا متى يتموج عملٌ صغيرٌ من نكران الذات في العالم

ويحدث تغييرًا. ففي عام 2002، قرر جيفري بيتشر، وهو رجل أبيض مثليّ الجنس، أن ينتقل إلى حي سان فرانسيسكو ذو الغالبية السوداء الذي تسود فيه الجريمة وتجارة المخدرات. بعد ذلك، وضع سلامة تصرفه موضع التساؤل، لأن السيارات سوف تصطف يوميًا للقيام بصفقات المخدرات، ولا أحد يشعر بالأمان.

وكانت تتناثر في منصّف الطريق أمام منزله قطع غيار السيارات والثلاجات القديمة، والمحاقن المستخدمة، ولكن في يوم من الأيام عاد من العمل ليجد أن جاريه، أنيت سميث وكارل بيج، قد زرعا بعض الزهور مقابل منزله. فقرر جيفري زراعة بعض الزهور في المقابل.

ولّد هذا التصرف سلسلة من الأحداث الرائعة. ففي غضون عام، استبدل المجتمع بأكمله الأعشاب والقمامة التي كانت سائدة بأشجار الفاكهة والشجيرات والخضروات والزهور. وخرج الجيران للعمل معًا، والتعرف على بعضهم البعض، وبدأوا يفتخرون بالمكان الذي يعيشون فيه. وانخفضت الجريمة وتعاطي المخدرات، وحل محله مجتمعٌ قابلٌ للاستمرار. وقت كتابة هذه السطور، كانت مبادرة حدائق كيسادا تضم ستة حدائق مجتمعية، ولوحتين جداريتين، وائتلاف الحي لنشر هذا النموذج خارج مجتمعهم.

تمرين: العطاء والأخذ

لا تعرف أبدًا ماذا ستكون نتائج العطاء على المدى الطويل من دون توقع أي مقابل. وهنا تمرين بسيط لإدراك الفرح الذي ينبع من خدمة الآخرين والفرح الذي يمكنك جلبه للآخرين عندما تسمح لهم بخدمتك.

- اختر شخصًا تعرفه بشكل عرضي، كأحد الجيران، أو صديق، أو زميل في العمل، وفكر في شيء خاص للقيام به من أجله. اسمح لخيالك وإبداعك بالاستحواذ، كم ستكون فرحة لطيفة؟ يمكن أن تخبز لهم بعض الكعك، أو تجز عشب حديقتهم، أو تعرض اصطحاب أطفالهم إلى السينما. وإذا كنت زميل عملٍ، يمكن أن تترك بطاقة على مكتبه مرسوم عليها مزهرية، أو تصحبه لتناول طعام الغداء، أو تشتري له هدية صغيرة. وإذا كنت واقفًا في متجر في حين أن شخصًا ما يوضّب لك أغراضك التي اشتريت من البقالية، جامله ببساطة على ابتسامته أو ملابسه، أو قدّر العمل الذي يقوم به لأجلك. إذا كنت في غرفة دفع الرسوم ادفع رسم للسيارة التي خلفك. افعل ذلك دون انتظار مقابل، وإن أردت حقًا أن تزيد الرهان، قدم هديتك من دون اسم.

- لاحظ الطريقة التي تشعر بها عند مشاهدة أو تخيل شخص يكتشف هديته. تخيل أنهم يريدون «دفعها إلى الأمام»، وهذا يعني أنه يلهم على للقيام بشيء مماثل لشخص آخر بدلًا من الحاجة لدفعها لك.

- بعد ذلك، تخيل شيئًا يمكن لشخص ما القيام به من أجلك. ربما كنت بحاجة إلى المشورة بشأن مشروعٍ، أو المساعدة لأطفالك، أو كنت بحاجة إلى أحد الجيران لمساعدتك على زراعة منطقة محلية. تعلم كيفية طلب المساعدة ولاحظ كيف تشعر عند تلقيها. فأنت تقدم هدية عند السماح للآخرين أن يقدموا لك.

نقاط ينبغي تذكرها

- شاكرا القلب هي مركز نظام الشاكرا، وتمثل التوازن والتكامل بين

استقطابات الأعلى والأدنى، العقل والجسم، السماء والأرض، والمذكر والمؤنث.

- ترتبط شاكرا القلب بعنصر الهواء، ويمكن الوصول إليها من خلال التنفس.

- فتح الصدر يترك فسحة أكبر للتنفس، وهذا بدوره يخلق الرحابة في الجسم.

- ينتقل الطفل إلى مرحلة شاكرا القلب عندما يسيطر على دافع التحكم ويصبح اجتماعيًا.

- نطور هويةً اجتماعية تهدف إلى خلق استحسانٍ وقبول الآخرين. قبول أنفسنا يأخذ العبء عن الآخرين ويفسح المجال للأصالة والحساسية.

- نفتح القلب من خلال أعمال نكران الذات كالكرم والرحمة، والغفران.

- نتيجة قلب مفتوح هو الفرح والرحابة، والاتصال بين العالمين الداخلي والخارجي.

(1) لمزيد من المعلومات حول هذا المفهوم، انظر **أنوديا جوديث**، القلب العالمي يستيقظ: طقس الإنسانية بالعبور من حب القوة إلى قوة الحب، كتب شفتس، سان رافائيل، كاليفورنيا، 2013.

الشاكرا الخامسة: **الصوت**



الشاكرا الخامسة: الصوت

«إذا كنت ترغب في العثور على أسرار

الكون، فكّر بالطاقة والتردد والاهتزاز».

نيكولا تيسلا

الموقع:	الرقبة، الكتفين والفك
الاسم والمعنى:	فيسودا (Visuddha)، تنقية
الأغراض:	التواصل، الانسجام
العناصر:	الصوت، الأثير
المبادئ:	الحقيقة، الرنين، الانسجام
العمر التنموي:	7-12 سنة
الهوية:	الهوية الإبداعية
التوجه:	التعبير عن الذات
الشيطان:	أكاذيب
الحق:	التحدث والاستماع
الصوت الأصلي:	هام (Ham)
اللون:	الأزرق الساطع
شكل التوازن:	صادق، مبدع، معبر

عالم الاهتزاز

مرحبًا بكم في عالم شاكرا الحلق الأثيري! هنا نتواءم مع عنصر الصوت، المحمول في هواء نَفَسِنا. ففمنا يصيغ نَفَسَنَا إلى كلمات، تسترشد بأفكارنا وإرادتنا. ولكن هناك أيضًا اهتزازات أكثر لطفًا تتحرك في جسمنا، وفي الحقيقة طوال الحياة، في وقت يحدث فيه الاتصال في كل خلية. تدعونا الشاكرا الخامسة أن نشهد هذا المستوى الاهتزازي، وأن نُصغي بعمق إلى الإيقاعات والأصوات التي

تعبر عن كل ما هو داخلنا وحولنا.

من «أوم» البدئي الكائن في جوهر الخلق، تهتز الموجات خلال الوجود كله وقد وجد العلماء أن كل شيء يهتز، وصولًا إلى أصغر الجسيمات تحت الذرية التي تشكل خلايانا. في الواقع أن الاهتزاز السريع هو ما يجعل العالم يبدو متينًا، على الرغم من أنه مساحةٌ فارغةٌ في الغالب.

عندما يتلقى الوعي موجات الاهتزاز، يحدث التواصل. إن أجسامنا أدواةٌ تهتز باستمرار مع كل ما تتلقاه، وتشكل عالمنا، وتصله وتخلقه. بصوتنا الفريد ننضم إلى سمفونية الخلق الكبرى ونحن نغني حقيقة قلبنا.

تنبع هذه الاهتزازات من كياننا إلى المجال المحيط بنا، وتمتزج مع مجالات اهتزاز لآخرين ومجال البيئة. فهي تصبح جزءًا من المجال المتعلق بالهالة ذلك المجال اللطيف من الطاقة التي تحيط بأجسامنا. هل تعلم أن هذا المجال يهتز باستمرار، منشدًا جميع الاهتزازات داخلك؟ ونحن نَخبر هذا على نحوٍ لا واعٍ كلما التقينا بشخص ما. حتى أننا نقول، «أنا حقًا أردد صدى هذا الشخص» أو «لم أحب اهتزازاته».

عندما نردد صدى شخص ما، هناك رغبةٌ في البقاء على اتصال. عندما يكون هناك تنافر، نريد الانفصال حتى نتمكن من العودة إلى هذا الرنين داخلنا. بيئات صاخبةٌ، مليئة بضوضاء المرور، ورنين الهواتف، وصراخ الناس، أو حتى ضوضاء الطائرة، كل ذلك متعبٌ للجسم. أحد الأسباب التي نحتاج فيها إلى الصمت والنوم هو العودة إلى صدانا الداخلي الذي يحدث من تلقاء ذاته عندما لا نتعرض للأصوات الغازية.

والغرض من الشاكرا الخامسة هو العثور على هذا الصدى الداخلي بين جميع الاهتزازات الدقيقة في الداخل، وللعيش في وئام مع الآخرين، ومعرفة وتعلم عيش حقيقتنا.

فهم رمز الشاكرا الخامسة

رمز شاكرا الحلق هو زهرة لوتس مكونة من 16 بتلة تحتوي على مثلث بسيط يتجه للأسفل، وتريكونا (Trikuna) الإلهة شاكتي، والتي لا تزال ترتفع إلى الروح. البتلات الست عشر تمثل حروف العلة الستة عشر في الأبجدية السنسكريتية. (بقية الأبجدية هي على رموز الشاكرات الأخرى، باستثناء شاكرا التاج). ويقال أن أحرف العلة تعبيراتٌ عن الروح، في حين الحروف الساكنة هي الأشكال الذي تأخذه الروح في المادة. وبالتالي فإن شاكرا الحلق هي الدخول إلى روح نقيةٍ. تمامًا كما أن الرقبة تربط الرأس بالجسم، فإن عالم الصوت ينفخ الروح في المادة.



الحيوان هو الفيل إيرافاتا، يصور في بعض الأحيان بسبع خراطيم خرطوم لكل شاكرا.

الصوت الأصلي هام. وسوف نناقش الأصوات الأصلية على نحو أكثر

كمالًا في وقت لاحق في هذا الفصل.

الطبيعة المنقية للصوت

«ثلاثة أشياء لا يمكن إخفاءها لوقت طويل: الشمس والقمر، والحقيقة».

بوذا

إن عنصر الشاكرا الخامسة هو الصوت، وتتعلق هذه الشاكرا بالتواصل والاستماع والتعلم والإبداع والتعبير عن الذات. فعندما نتواصل، فنحن نحول ترددات أنفاسنا إلى كلمات لها معنى، ونربط وعينا الداخلي بوعي شخص آخر ببعض المعلومات. يسمح الاتصال بالارتباط، ويمكّن الوعي من تذويب حدوده وتقاسمها مع أناس كثيرين.

لاهتزازات الصوت تأثير خفي على المادة، وتأثير عميق على الروح. وتقول إيفلين جليني، وهي عازفة آلات إيقاعية من المملكة المتحدة تكتب وتدير سيمفونيات كاملة، إنها «تسمع» الصوت من خلال الشعور بالاهتزازات من خلال جسدها»، وغالبًا ما تعزف حافية القدمين لتشعر بالاهتزازات القادمة عبر الأرض لأنها تبقي في وقت تبقى فيه على اتصال مع أوركسترا كاملة. ولقد سجلت عدة ألبومات، وهي ملهمة عند سماعها في الحفل. وحتى أنها تغني!

اسم شاكرا الحلق، فيسودا، يعني «التنقية». للصوت المتماسك المتناغم الرنين تأثير مُنمقٌّ على المادة. فعندما يتم تشغيل الصوت بحيث يهز قرصًا معدنيًا مسطحًا عليه ملح، فإن الاهتزازات تحرك بلورات الملح إلى أنماط شبيهة بالماندالا. عند تغيير الصوت، سيتغير شكل الماندالا أيضًا ولكنه سيرتب ويركز مع أي صوت نقي. لذلك فإن

للصوت أثرًا على أجسامنا أيضًا، وتكشف الأبحاث الجديدة قدرة الأمواج الصوتية على شفاء الأمراض واستعادة الحيوية.

بطريقة مماثلة، فإن البوح بحقيقتنا، في وقت قد تكون فيه فوضوية على المدى القصير، له تأثير منمّق على كل شيء. للحقيقة مجال يمكن أن نردد صداه، إنه شيء يمكننا الشعور به بشكل واضح. وحتى عندما تكون الحقيقة صعبة، فإنها تعمل على تحريرنا على المدى الطويل. وستحررنا الحقيقة المتحركة صعودًا في تيار التحرير من الشاكرات.

يحب الناس أن يكونوا حول التواصل الذي يتردد صداه معهم. لهذا السبب تتجمع الحشود لسماع المتحدثين يتحدثون عن الأشياء التي يؤمنون بها، ويتمكن للسياسيين من خلق حركات كاملة بخطابات عاطفية، ولماذا يهتف الجمهور عندما تعزف الفرقة تلك المقطوعة الكلاسيكية التي يعرفها الجميع على أفضل وجه. يجلب الرنينُ الانسجامَ لجميع اهتزازاتنا الدقيقة، ويساعدنا على الشعور بأننا كلٌّ ومتصلون.

أخيرًا، تقول فكرة التنقية من خلال شاكرا الحلق أنه يجب علينا تنقية أنفسنا من أجل الوصول إلى عوالم من الشاكرات العليا المتعالية. وعندما تتحرك الطاقة من خلال الشاكرات من الإجمالي إلى الدقيق، فإننا نصقل اهتزازاتنا في كل شاكرا. تجعل شاكرا الحلق - أضيق جزء من الجسم على طول مركز الجسم - الاهتزازات أدقَّ فأدقَّ، وتعدّ العقل لحالة السكون التي تحملنا إلى الوعي غير المزدوج في الشاكرات السادسة والسابعة. وسنقدم المزيد عن ذلك في وقت لاحق!

دوزنة أداتك

«من السهل نفهم جميع الحقائق بمجرد اكتشافها. وتكمن النقطة في اكتشافها».

غاليليو غاليليه

بدأنا هذا الكتاب بتمرين بسيط للمساعدة في اصطفاف شاكراتك، تذكر أنه بإمكانك التفكير بها على أنها مجوهرات تقع على طول حبل طاقة يمتد بين السماء والأرض، حبلُ روحك الداخلي. عندما تمدّ ذلك الحبل المنير، فإنك تدوزنه، تمامًا كما كنت تدوزن وتر غيتارٍ بمدّه بين نقطتين. إذا تم تعديله إلى توتر مناسب، فإنه يصدر صوتًا جميلًا. وإذا كان رخوًا جدًا أو مشدودًا جدًا، فإنه لن يهتزّ على تردده الحقيقي، وسيكون الصوت حادًا أو غير واضح.

وستعزف الحياة بالتأكيد على ذلك الوتر. وعندما تفعل ذلك، فإن الوتر سيهتزّ بتأثير ذلك. في ظلّ الظروف الطبيعية، سوف يستمر هذا الاهتزاز حتى يتم إلغاء قوة التأثير عادةً بضع لحظات.

إن عزف على الوتر بشكل أقوى، سيكون الصوت أعلى وسيستمر الاهتزاز لفترة أطول. إذا تم العزف عليه بهدوء، فإن الصوت سيكون بالكاد ملحوظًا وسيستمر الاهتزاز لبضع ثوان فقط.

عندما «تعزف الحياة على أوتارنا» بأي شيء له تأثير على أرواحنا، فنحن نريد بطبيعة الحال الحديث عن ذلك، والبكاء عليه، أو غناءه، أو كتابة الشعر حوله. إن اصطدم بنا شخص ما في الشارع، فإننا نصرخ «أو»! وإذا أثرت حادثة في العمل علينا خلال النهار، فإننا نريد أن تستنفد طاقتها عندما نعود إلى المنزل ليلًا، وربما عن طريق القول لصديق، لن تخمن أبدًا ما حدث لي اليوم! أو التفريغ السلبي من خلال الانشغال بمحادثة أخرى، أو مشاهدة التلفزيون، أو قراءة

كتاب.

في الآونة الأخيرة، أثناء السفر، سمعت بمنطقة من ولاية كاليفورنيا بالقرب من المكان الذي أعيش فيه استنفذته حرائق الغابات، بما في ذلك ينابيع الماء الساخنة «هاربين»، وهو مركز روحي لمنطقة الخليج كله، ومكان كنت قد ترددت إليه لسنوات عديدة. شعرت أن الحزن أصابني، ولاحظت أنني بحاجة للحديث عن ذلك لأي شخص يحب أن يستمع، على الرغم من أنني كنت بعيدًا عن الوطن ولم يكن أحد من الناس حولي على دراية بالمنطقة التي كنت أتحدث عنها. ولكن مجرد القدرة على الحديث عن ذلك ساعدني على التعامل مع الشعور بالخسارة والدمار.

إن التعبير عمّا أثر فينا عاديٌّ وطبيعيٌّ. عندما نقوم بذلك، فإنه يجعلنا في حالة من التوازن. ومع ذلك، فإنه ليس من الممكن دائمًا للتعبير عن حقيقتنا. وفي بعض الأحيان ليس لدينا أحد للتحدث معه. وفي أحيانَ أخرى، كما هو الحال في كثير من الأحيان مع الأطفال، فنحن لا يتم تصديقنا أو لا يُصغى إلينا. قد نكون محط سخرية لما نقوله. إذا كنا في العمل، قد يكون من غير المناسب تبادل مشاعرنا، ويتوجب علينا أن نغلق على هذا الاهتزاز الداخلي الذي يريد الخروج.

جسدنا كله آلةٌ موسيقيةٌ يعزف عليها الإله باستمرار. حجب اهتزازها يقضي على الحياة في داخلنا ويحجب شاكرات الحلق خاصتنا. عندما لا نستطيع الكلام عن الحقيقة، يتم تخزين هذا الاهتزاز في جسمنا، ومع مرور الوقت يصبح الجسم كثيفًا، سميكًا، أو جامدًا بمعنى «مُجَمَّدٌ». الأنسجة الصلبة لا تهتز بسهولة بالغة، ونفقد الرنين مع كياننا. مع مرور الوقت، الرنين الطبيعي لاهتزازاتنا الدقيقة ينتهي

بعدم انسجامٍ، أو عدم راحةٍ.

إن منع أثر اهتزازي هام من التعبير عن نفسه يتطلب جهدًا كبيرًا. يبدو كما لو أنه يتوجب علينا نشر حرسٍ خفرٍ في بوابة شاكرا الحلق لمنع ما هو في الداخل من الخروج. لسوء الحظ، لا يكون الحارس ذكيًا جدًا. إذ لا يمكنه فرز ما هو مناسب للتعبير عنه وما هو ليس كذلك. وهو يتحقق من كل ما يأتي، حتى إبداعنا، وتعبيرنا الطبيعي عن الذات، وقوة صوتنا. انه يشبه إلى حدٍ كبيرٍ المرور من خلال نقطة تفتيش أمنية في المطار، فهي تبطئ كل شيء، وتجعل من الصعب علينا التواصل. إنه يخرجنا من رنين العالم من حولنا.

شيطان هذه الشاكرا هو الأكاذيب، نقيض الحقيقة. في أي وقت لا نقول الحقيقة تمامًا فنحن نعيش كذبةً من نوع ما. وتذكر، يمكننا الكذب بكلماتنا مع لآخرين، ولكن يمكننا أن نكذب أيضًا على أنفسنا، ونكذب في تصرفاتنا، أوفي أجسامنا، أو تعبيرات وجوهنا. ربما كنا نلقي الأكاذيب عندما كنا أطفالًا، أو عندما كنا جزءا من أسرة تعيش كذبة. يمكن أن يأخذ هذا الشيطان أشكالًا عديدةً، ولكن ترياقه هو نفس العمل الذي يفتح شاكرا الحلق: قول الحقيقة، والإصغاء للآخرين عندما يتحدثون عن حقيقتهم، والعيش في وئام مع حقائق أكبر. وهذا من شأنه أن يعزز إبداعك ويسمح لك أن تكون حاضرًا بشكل كامل في محادثاتك مع الآخرين.

تمرين: العثور على أغنية طاقتك

إذا كنت تشاهد الأطفال الصغار يلعبون بحرية، سترى أنهم يحبون التحرك وإصدار الضوضاء في نفس الوقت. ويمكن أن يتأرجحوا ذهابًا وإيابًا من ساق إلى أخرى، ويصدرون صوت طنين، أو يكررون

عبارةً على نحو غنائي. وإن نظرت عن كثب، ستلاحظ وجود نوعٍ غريبٍ من الإيقاع لذلك، وأن الجسم والصوت متناسقين تمامًا. في هذا التمرين، أنت مدعو إلى الانفتاح على هذه الحرية اللعوب للعثور على أغنية طاقتك.

- اعثر على مكان تستطيع المشي فيه بحرية وتصدر فيه ضجيجًا دون الشعور بأنك سخيف. ستكون غرفة معيشتك مكانًا جيدًا إذا كانت كبيرة بما فيه الكفاية كي تخطو فيها، وإلا اعثر على مكان في الغابة أو على الشاطئ حيث يمكنك أن تكون وحيدًا. (بدلًا من ذلك، يمكنك أن تفعل هذا التمرين مع الآخرين، لذلك لا يشعر أيا منكم بالسخافة).

- ابدأ بالمشي واسمح للأصوات العشوائية بالخروج من فمك، والتي تعكس إيقاع مشيك. أية أصوات ستفي بالغرض: دمدمة إيقاعية، أو كلمات هراءٍ، وحتى عباراتٌ تتبادر إلى الذهن، ربما يبدو مثل «بو-إيم-أوه-ويب، بو-إيم-أوه-ويب» أو «إن دي بابا، إن دي بابا، أوه، أوه». بالطبع هذه مجرد أمثلة، وعليك أن تجد أصواتك بنفسك!

- حالما تسترخي وتعثر على إيقاع، أبدأ بالمشي على نحو أقوى وهادفًا أكثر. اجلب بعض الطاقة إلى ساقيك، واجعل كل خطوة متعمدة، ولكن واصل السماح لنفسك بالتحرك على نحو إيقاعيٍّ، واسمح للطاقة بالتدفق في كل الجسم.

- عندما تبدأ خطواتك بالتعبير عن قوتك، اسمح لأصواتك لأن تعكس هذه القوة. قد تختلف عن الأصوات الأصلية. وهذا ينبغي أن يحدث عضويًا، من دون جهدٍ أو انخراط العقل إلى حدٍ كبير. دعها تنشأ تلقائيًا.

- واصل المشي بقوةٍ حتى تعثر أصواتك على السكّة ليتم تكرارها:

هذه هي أغنية طاقتك. اسمح لها بالاستقرار إلى شيء بسيط يمكنك تذكره وتكراره عند الحاجة.

- حالما تجد أغنية طاقتك، أبطئ خطواتك، ولكن واصل غناء أغنية طاقتك، ولاحظ كيف تبدو في كل من حلقك وشاكرتك الثالثة الخاصة بك.

- تذكر هذا الصوت. ربما دونه. في المرة القادمة التي تحتاج فيها إلى قوة إضافية قليلة، ومراجعة أغنيتك عقليًا، أو حتى أنه لمن الأفضل أن تمشي مشية الطاقة وتغني.

المانترات

تعني كلمة مانترا (mantra) «أداة للعقل». المانترات هي أصوات مجردة تتكرر مرارًا وتكرارًا. إنها كالأغاني الإعلانية، ونحن نعلم جميعًا كيف يكون الأمر عندما تعلق أغنية إعلانية أو مقطوعة من أغنية في أذهاننا. معظمنا يجد ذلك مزعجًا، ولكن المعلنين يعرفون فقط كيف يحقنون فكرة في أدمغتنا بحيث نتذكر شراء منتجاتهم.

وغالبًا ما تستخدم المانترات لغرس صوتٍ معينٍ في موجاتنا الدماغية وفي أشكال وعينا. إنها أدواتٌ لجعل العقل يستقر من أجل التأمل. من خلال التركيز على صوتٍ واحدٍ يحمل القليل من المعنى، أو لا يحمل أي معنى على الإطلاق، ويتوقف العقل عن الركض بطريقته الفوضوية المعتادة، ويصبح مركزًا على نقطة محددة.

تنتج المانترات أيضًا اهتزازًا خفيفًا يوقظنا بطريقة مشابهة لإيقاظ ساعةٍ منبهٍ لنا من النوم. فهي اهتزازات لطيفة مصممة لإيقاظ الجوانب الداخلية من الآلهة، والفضائل، أو الشاكرات.

في النصوص القديمة التي تتحدث عن الشاكرات، هناك رمز

سنسكريتي في مركز كل رمز شاكرا. هذه الأصوات التي يقال أنها تـوقظ الطاقة أو عنصر تلك الشاكرا المحـددة، تمثـل «الأصـوات الأصـلية» أو مـانترات بيجـا. (لقـد ذكرنـا هـذه الأصوات بإيجاز في أوصاف كل رمز شاكرا).

تم وضع الأصوات الأصلية في قائمة أدناه، ويتبعها تمرين يبين لك كيفية العمل بها. ومع ذلك، فإن شاكرا الحلق هي شاكرا الإبداع، لذلك اسـمح لنفسـك بـالتجريب وإيجـاد طريقـها الخـاص. قـد تجـد أن الأصوات المختلفة تؤثر على الشاكرات الخاصة بك، لأننا جميعًا آلات مختلفة، ونعيش في هيئات مختلفة!

- الشاكرا الأولى: لام .(Lam)
- الشاكرا الثانية: فام. (Vam)
- الشاكرا الثالثة: رام .(Ram)
- الشاكرا الرابعة: يام. (Yam)
- الشاكرا الخامسة: هام. (Ham)
- الشاكرا السادسة : أوم .(Om)
- الشاكرا السابعة: الصمت.

العمل بالمانترات

الآن دعونـا ننظـر علـى وجـه التحـديد فـي كيفيـة اسـتخدام هـذه الأصوات لتنشيط شاكراتك. هناك مجموعة متنوعة من الطرق:

- يمكنك استخدام صوت واحد في كل مرة، ناطقًا على نحو صامت مانترا شاكرا معينة في حالة التأمل لتحقيق اتصالٍ أعمق مع هذا

الجزء من نفسك.

- يمكنك ترديد الصوت بصوتٍ عالٍ أو ترديده مع الآخرين، والذي هو أكثر قوة.

- يمكنك تكرار كل الأصوات الستة على نحو إيقاعيّ، واحدًا تلو الآخر، بصمت أو بصوت عالٍ.

- يمكنـك اسـتخدام الأصـوات لإرسـال طاقـة الشـفاء إلـى أجزاء مختلفة من الجسم.

- يمكنك صنع نماذج بالأصوات، وربما تعمل على شاكراتين أو ثلاث في وقتٍ واحدٍ أو إرسال الطاقة من شاكرا إلى أخرى.

تمرين: ترديد مانترات بيجا

- اجلس متصالب الساقين وابدأ بفتح حلقك للصوت. أصدر أي نوع من الأصوات الذي يريد الخروج: أصوات الكبيرة، وأصوات صغيرة، وكلماتٍ، وطنين.

- ابدأ الآن بمانترا الشاكرا الأولى: لام. ابدأ بالحرف الساكن الأول والصوت الذي يعمله «له» (luh)، ولاحظ ما يحدث في جسمك عندما تتلفظ الصوت بصوتٍ عالٍ. من ثم أضف بقية الكلمة وكرر لام لمدة دقيقةٍ واحدةٍ على الأقل. (ربما أيكون هذا أطول مما تعتقد!)، أغمض عينيك في الوقت الذي تقوم فيه بهذا، وتخيل شاكرا الجذر الخاصة بك في قاعدة عمودك الفقري وهي تندفع في الأرض.

- بعـد ذلـك انقل انتبـاهك إلـى الشـاكرا الثانيـة، والعب بالصوت «فاه» (vuh) واشعر ما يحدث لجسمك. أضف الآن بقية الصوت وكرر فام لمدة دقيقة.

- ثم انقل انتباهك إلى الشاكرا الثالثة العب بالصوت ر (r) الخاص بـ رام. أضف البقية وكرر كما فعلت في الشاكرتين الأولى والثانية.

لاحظ التأثير.

- انقل انتباهك إلى الشاكرا الرابعة، والعب بالصوت ي (y). فكر بالكلمات التي تبدأ بهذا الصوت: «yes» و«yay» « yippee».

- كلها كلمات سعيدة! كرر يام كاملة لمدة دقيقة وتخيل شاكرتنا الرابعة تنبض مع الصوت.

- انقل انتباهك إلى الشاكرا الخامسة. العب بالصوت هه (h) واشعر به يخرج من خلال حلقك. ثم أضف هام كاملة وكررها لمدة دقيقة كاملة.

- من ثم انتقل إلى الشاكرا السادسة، في وسط الرأس، على مستوى الحاجب. تخيل النور يصب في هذه الشاكرا بينما تردد ببطء الصوت أوم. اسمح له أن يكون صوتا كاملا، وهو آه-و-مم، وكرر لدقيقة واحدة.

- الآن وقد أصدرت الأصوات الأصلية لأول ست شاكرات، واجلس بهدوء وركز على شاكرا التاج الخاصة بك. لا تصدر أي صوت على الإطلاق، أصغ ببساطة إلى جسمك ولاحظ آثار هذا التمرين.

مرحلة نمو للشاكرا الخامسة

لم يكن بوسع كيني البالغ من العمر عشر سنوات التوقف عن الحديث. فمن اللحظة التي يعود فيها من المدرسة إلى الوقت الذي يذهب فيه إلى الفراش، كان يريد مشاركة كل تفصيل كان يتعلمه، وما كان معلمه يقوله، وما كان كل واحد من أصدقائه قد فعله في ذلك اليوم. عادةً ما كان والداه يسمحان له بالتحدث وهما يهزان برأسيهما في بعض الأحيان، ويصدران أصوات «مم»، لكنهما لم يكونا يشاركانه حقًا أو يطرحان عليه الأسئلة. كان كيني يريد الارتباط من خلال التواصل، وكان حديثه المستمر وسيلة لمحاولة الحصول ليس فقط على الاهتمام، بل كان نوعًا من التواصل الذي يساعد الطفل على فرز

ما يواجهه. عندما يحدث هذا التواصل، يستقر الأطفال، وغالبًا ما يكونون أكثر هدوءًا. ومن دون ذلك، قد يتحدثون إلى الأبد، حتى أنهم لا يسمعون أنفسهم عندما يتحدثون.

وبمجرد أن يصبح الطفل اجتماعيًا ويشعر بقبول الناس من حوله، فإنه يدخل مرحلة الشاكرا الخامسة من التواصل، وهي مرحلة من مراحل التعلم الهائل وتوسع الآفاق. من الطبيعي أن يرغب الأطفال في التعبير عن أنفسهم، لأن ذلك يساعدهم على معالجة ما يتعلمونه. ومن الناحية المثالية، ينبغي أن تشجع مدارسنا وأسرنا هذا الفضول، بالتواصل الجيد الذي يساعد الأطفال على فهم العالم من حولهم واكتشاف الحقيقة داخل أنفسهم. يحصل الكثير من هذا الاكتشاف من خلال التواصل. «كيف تشعر الآن؟» ماذا يعني ذلك بالنسبة لك؟ «ما رأيك في ذلك؟» فطرح الأسئلة يمكن أن يوجه الوعي إلى ما هو في الداخل، ويقدم مساعدة هذا الوعي في تعلم التعبير عن نفسه. بطبيعة الحال، من المهم جدًا الاستماع إلى الأطفال أيضًا، لفهم والاهتمام بما يقولونه، ولإضفاء الصحة على واقعهم.

لسوء الحظ، تفشل العديد من الأسر والأنظمة المدرسية في الوصول إلى الأطفال بهذه الطريقة. يظهر القول المأثور القديم بأنه ينبغي النظر إلى الأطفال لا أن يتم سماعهم. إن البالغين لم يهتموا دائمًا بما يحدث داخل الطفل. قد يقضي الأطفال سنواتهم الأولى بالطلب منهم أن يجلسوا ويتحدثوا، ولكن عندما يصلون إلى المرحلة التي يجب عليهم أن يطوروا شاكرا الحلق، غالبًا ما يطلب منهم الجلوس وإغلاق أفواههم.

أن نكون هادئين وأن نجلس في المدرسة في سنٍ ينبغي اللعب في الفناء وإصدار الضوضاء لهو أمرٌ يعلّمنا تجاوز دوافعنا الطبيعية

للتعبير عن أنفسنا واحتواء طاقتنا بدلًا من ذلك. ربما يكون هذا شيء جيدًا، وإلا كنا سنفشي كل ما يخطر على أذهاننا في أية لحظة. ولكن في معظم الحالات، يذهب هذا الاحتواء حدًا بعيدًا جدًا، ونتعلم كبح شاكرتنا الخامسة.

بما أن هذه المرحلة التطورية هي أيضًا مرحلة تعلّمٍ هائلة عن العالم - من خلال المناقشة وكتب الأسئلة والأفلام والإنترنت والأفلام والمدرسة - فإن إغلاق الشاكرا الخامسة يمكن أن يخلق صعوبات تعلّمٍ، أو ببساطة إيقاف الفضول الطبيعي الذي يبقي العقل مفتوحًا.

تمرين: قم بعملية التواصل في عائلتك

إليك بعض الأسئلة الأخرى التي يجب مراجعتها. خذ لحظة للتفكير في حقيقتها، ثم اكتب عنها في يومياتك. ومن أجل ضمان إضافي، ناقش هذه القضايا مع أحد الأشقاء أو أحد أفراد الأسرة الآخرين، وقارن الملاحظات مع بيئة طفولتك.

- كيف كان التواصل في عائلتك؟ هل كان صراخًا وزعيقًا؟ أم صمتًا وانسحابًا؟ هل رأيت قضايا تتم مناقشتها ويتم تقديم حلول لها، أم كانت تطرح الأشياء تحت السجادة؟
- هل سألك أحد عن مشاعرك وتحدياتك وساعدك في كيفية التعامل معها؟
- هل شعرت بالأمان في التحدث عن حقيقتك؟
- هل تم الإصغاء لك عندما حاولت التحدث؟
- لو أنك تكلمت جوهر الحقيقة عندئذ ماذا كنت ستقول، ولمن كنت ستقول ذلك؟ وماذا الذي كنت تود سماعه كرد على ذلك؟

الهوية الإبداعية

«الإبداع هو السماح لنفسك بارتكاب الأخطاء. الفن هو معرفة بأيٍّ من تلك الأخطاء ستحتفظ».

سكوت أدامز

يطور كيني الآن هويته الإبداعية، والتي هي موجهة للتعبير عن الذات. إذا كان تطوير شاكرته الدنيا يسير على ما يرام فسيتوفر لديه شعور بالأمن (الشاكرا الأولى)، واتصالٌ بمشاعره (الشاكرا الثانية)، واستقلال ذاتي وثقة (الشاكرا الثالثة)، والقبول الذاتي لكونه محبوبًا بما هو عليه (الشاكرا الرابعة). وبهذه الشاكرات التي تشكل دعمًا صلبًا، سيشعر بعد ذلك بحرية التعبير والبوح عن نفسه، وبطرح الأسئلة وتلقي التغذية الراجعة، لاستكشاف الفنون، والجرأة على العيش بشكلٍ خلّاق.

وكبالغين، قد تكون هوياتنا الإبداعية هوية فنان أو موسيقي أو معالج أو طباخ أو معلم أو محامي. إنها الطريقة التي نتماهى فيها مع صيغتنا الشخصية من المساهمة الإبداعية.

ما هي الوسيلة التي تعبر من خلالها عن نفسك بشكل أفضل؟ ما هي الوسيلة التي يمكنك من خلالها التعلم على نحو أفضل؟ من كل الفنون التعبيرية، أيها تتصل بك حقًا؟ هل تحب الرقص؟ الذهاب إلى المعارض الفنية؟ والاستماع إلى الموسيقى؟ قد تجد أنك تتلقى أفضل من الموسيقى، ولكن عبر عن نفسك من خلال الطبخ أو الأبوة والأمومة أو بناء الأشياء. إن كيفية إصغاءنا وكيفية كلامنا ليست دائمًا في نفس الوسيلة، ولكنها جزء من هوياتنا الإبداعية.

الفائض والنقص في الشاكرا الخامسة

«يتحدث الحكماء لأن لديهم ما يقولونه؛ ويتحدث الحمقى لأنه يتوجب عليهم أن يقولوا شيئًا».

أفلاطون

عندما يتعلق الأمر بالتواصل، فإن القليل والكثير على السواء يكون عادةً واضحًا جدًا، على الأقل لأي شخص آخر. نحن نعرف جميعًا أناسًا يتحدثون كثيرًا. يقدمون لنا كل التفاصيل غير ذات الصلة ويواصلون. يحاولون إشراك الناس فيما يقولونه، ولكن في كثير من الأحيان وبدلًا من ذلك يمنعونهم من المشاركة. هذه شاكرا حلق مفرطة. (لو كان هناك برنامج من 12 خطوة لهذا، كان سيسمى «مجهول الاسم على نحو متواصل»!).

كما نعرف أيضًا أشخاصًا آخرين نادرًا ما يتكلمون على الإطلاق، أو عندما يتكلمون، تكون أصواتهم هادئةً جدًا لدرجة الإجهاد في سماعها. أرى هذا طوال الوقت في ورشتي. غالبًا ما يجلس هؤلاء الناس في الصف الأمامي، وعندما يتكلمون، بالكاد، أستطيع سماعهم ناهيك عن بقية الصف. عندما طلبت من إحداهن أن ترفع صوتها حتى يتمكن الآخرون من سماع سؤالها أيضًا، وقالت على وجه السرعة إنها تفضل عدم التحدث على الإطلاق! هذه شاكرا حلق ناقصة.

والسؤال هو لماذا نتحدث كثيرًا أو قليلًا جدًا؟

قد يكون الحفاظ على الهدوء نتيجةً مستمرةً مدى الحياة لعدم سماعنا أو السخرية منا، أو الاعتقاد بأننا لا نستطيع التعامل مع «الشحنة» التي قد يجلبها الاتصال، سواء حدثت هذه الشحنة داخلنا أو داخل الشخص الآخر. في بعض الأحيان يمكن أن تكون الشحنة

داخلنا كثيفةً جدًا، إذ يبدو كما لو أن كل ما هو غير معبّر عنه يريد الخروج من البوابة حالًا. لأن هذا مخيفٌ جدًا بالنسبة لمعظم الناس، فإنهم يزيدون من إغلاق شاكرا الحلق. إذا كنت قد واجهت في أي وقت مضى كتلة مفاجئة في حلقك في الوقت الذي بدأت فيه في الكلام، مترافقة مع ضربات قلب سريعة وراحتين مبللتين بالعرق، ستعرف ما أعنيه. فعلى الرغم من أن هنالك رغبةٌ عميقةٌ في تعبير عن نفسك، فإن النتيجة هي أكثر انقباضًا.

لتحرير هذا الأمر، فإنه من المفيد الذهاب إلى مكان حيث يمكنك أن تصدر أصواتًا بحرية، وأن تسمح بخروج أكبر ما يمكن من الأصوات: أصوات صاخبة، وأصوات الغاضبة، وأصوات حزينة، وأصوات سعيدة. وكلما حررت المزيد من الأصوات، كلما شعرت بضغطٍ أقل في حلقك، وكلما كان من الأسهل قول الكلمات التي تريد حقًا أن تقولها.

وصفت كيف أننا نتمتع بميل طبيعي للتعبير عن أي شيءٍ يؤثر فينا. إذ يتم التعبير عن الطاقة التي تأتي إلى الجسم مرةً أخرى من خلال عدة قنوات: القدمين، والذراعين، والفم، والأعضاء التناسلية. فإن تم حظر أيٍّ من القنوات الأخرى، يتوجب على الفم القيام بعملٍ إضافيٍّ، مولّدًا شاكرا خامسة مفرطة. الحديث هو وسيلة لتفريغ الطاقة التي لا يمكن تفريغها في أماكن أخرى. قد تكون هذه الطريقة ناجعةً إلى حد ما، لكنها لا تفرغ حقًا الأمور المتواجدة في صميمهم. ونتيجة لذلك فإنه يجب القيام بها مرارًا وتكرارًا ويمكن أن تصبح عادة.

الصفات المفرطة والناقصة في الشاكرا الخامسة

الصفات المفرطة	الصفات الناقصة	الصفات المتوازنة
التحدث كثيرًا	الخوف من التحدث بشكلٍ واضحٍ	تواصلٌ واضحٌ ودقيق
علاوة صوت مفرطة	التحدث بصوتٍ ضعيفٍ خافتٍ	التحدث بصوتٍ طنانٍ وتامٍ
التأتأة	وجود صعوبةٍ في التعبير عن المشاعر بكلماتٍ	معرفة حقيقتك
الثرثرة	أن يكون سريًا	أن يكون خيرًا
صعوبة في التحكم بالذات	متحكمًا بنفسه على نحو مفرط	في وئام مع الذات والآخرين

التعبير عن نفسك

هل تجري محادثات داخل رأسك، إما كبروفة لشيء قادم أو كوسيلة للتحدث إلى نفسك؟ لا، أنت لست مجنون ولا تسمع أصواتًا. إنها عملية طبيعية تجري داخل رؤوس الجميع. إنها كيفية فرز الأمور داخليًا، وكيفية تفكيرنا بالأشياء. لكن تحدث الحقيقة غير المعبّر عنها في الشاكرا الخامسة، كخلفية ضوضاء تجعل من الصعب سماعها. إذا كنا مشغولين بإجراء محادثات في رؤوسنا، فنحن لا نصغي إلى ما يدور حولنا. ونتيجة لذلك لسنا على توافق مع الآخرين، ولا نردد صداهم. إن كان هنالك الكثير من الثرثرة الداخلية، يمكننا البدء في العيش في عالمنا الخاص. الإصغاء أمرٌ ضروري لضبط آلتنا الموسيقية تمامًا كما يستمع الموسيقيين بعناية عند ضبط آلاتهم مع آلات الآخرين. لهذا السبب تهدئة عقلنا نافعة ومفيدة لإصغاء أعمق.

إليك تمرين صغير تقوم به إذا لاحظت أن نفسك تبتعد عن شخص كنت مقربًا منه، كصديق عزيز.

تمرين: التعبير عن حالات الإحجام

انظر إلى الداخل لبحث عن أي شيء قد لا تقوله للشخص. ربما لا تريد أن تؤذي مشاعره، وربما لا تريد أن تكشف عن نفسك، ربما لا

يتوفر لديك الوقت للاتصال به بعمق. ربما هناك محادثة ناقصة لم تفلح فيها بالحديث عن حقيقتك الكاملة.

كل ما لم تقوله يسمى «حجب». إنه جزء من حقيقتك تحجبه عن شخصٍ ما لأي سبب من الأسباب المذكورة أعلاه. في معظم الأحيان نحجب الأشياء السلبية، ولكن في بعض الأحيان ننسى أن نقول إننا قد قدرنا شيئًا أو أننا خجولين جدًا من القول أننا نهتم. وبطبيعة الحال، قد يكون من الأفضل ترك بعض تلك الأشياء من دون قول، ولكنها لا تزال تشغل حيزًا في شاكرا الحلق، وتخلق المسافة بيننا وبين الشخص الآخر.

الخطوة الأولى:

- اكتب في دفتر يومياتك كل ما لم تقله للشخص. لا تتصنع أية كلمات. عبّر عن حقيقتك بأي شكل من الأشكال تشعر أنه أصيل، إنها يومياتك ولن يقرأها أحد غيرك. اكتب كل شيء، حتى لا يعود هناك ما يود الخروج.
- لاحظ كيف تشعر عندما تخرج تلك الأشياء من صدرك. فإن كنت تشعر بالسلبية تجاه هذا الشخص، قد تبدأ في الشعور بإيجابية أكثر بمجرد التعبير عن الأشياء السلبية. أكتب الأشياء الإيجابية أيضًا.
- وفيما يلي بعض الأمثلة:

- لا أخفيك مدى انزعاجي من ترك الأطباق في الحوض الليلة الماضية.
- أشعر مؤخرًا بأنني لا أستطيع التحدث معك.
- لم أخبرك في الآونة كم أحبك.

- أتمنى لو تضميني أكثر/ لو تقضين بعض الوقت معي/تصغين إلي/ تعتذرين...
- شعرت بالانزعاج عندما تجاهلتني على العشاء تلك الليلة.
- أتمنى ألا تشاهدي الكثير من التلفزيون.
- أريد أن أقضي وقتًا مميزًا معك.

الخطوة الثانية:

بعد تدوين هذه الأشياء بأي شكل من الأشكال تود الخروج، تخيل نفسك فعلًا وأنت تقولها للشخص الآخر. كيف نشعر عندما نقول مثل هذه الأشياء؟ لاحظ أن هذا ما هو إلا محادثة وهمية حيث ترى إسقاطك لتجربة مستمعك.

الخطوة الثالثة:

اعثر على صديق سوف يتلقى الأشياء التي تحجبها عوضًا عنك. استخدم النص التالي لهذه العملية:

- يقول صديقك: «أخبرني شيئًا تحجبه عن باتريك»، وتقول، «باتريك، انزعجت حقًا عندما تأخرت عن اجتماعنا».
- ثم يقول صديقك: «شكرًا. أخبرني شيئًا آخر كنت تحجبه عن باتريك».
- ثم تقول شيئًا آخر، مكررًا العملية حتى يتم التفريغ الكامل لكل شيء عن باتريك.

لاحظ أن صديقك لا يسأل أو يحلل أو يستشير أو يقدم المشورة أو يعلق. يقول فقط، «شكرًا قل لي شيئا آخر كنت قد حجبت عن...».

الخطوة الرابعة:

إن كان ذلك ممكنًا، شارك الأشياء التي تحجبها مع الشخص الفعلي. أقول «إن أمكن» لأن ذلك الشخص قد لا يكون حيًا، أو أنه يعيش بعيدًا، أو قد لا يكون مستعدًا للمشاركة في مثل هذا الحوار. ومع ذلك، إذا كانت هنالك رغبة في ذلك، فإن هناك أيضًا نصا يحتفظ به للحوار:

- ابدأ بتساؤل قبل أن تفشي بكل شيء على سبيل المثال: «ألاحظ يا حبيبتي أن لدي بعض الأشياء التي لم أخبرك بها وهي تبعدنا عن بعضنا. هل تريدين سماعها؟».
- قد يكون الجواب «نعم، أود»، أو «لا، أنا لا أود» أو «ليس الآن، أنا متعبة، هل يمكن تحديد وقت لاحق؟» يجب احترام هذا الجواب. لا جدوى من تقاسم الأشياء المحجوبة لديك مع الشخص الفعلي إذا لم يكن على استعداد للمشاركة في الحوار. إذا رفض، اكتف بالخطوات الأولى والثانية والثالثة.
- إذا كان الشخص على استعداد للإصغاء، اطلب منه الموافقة على الإجابة ببساطة: «شكرًا. أخبرني شيئًا آخر قمت بحجبه عني». من المهم أن يمتنع الشخص الذي يتلقى الحجب عن الدفاع أو التعليق أو اللوم أو الجدل أو المقاطعة. قد تكون هذه الأشياء المحجوبة صحيحة أو خاطئة من وجهة نظره، لكن هذا ليس مهمًا. المهم إخراجها من صدرك.
- الشخص الذي تتحدث معه قد يحجب، بدوره، رغبته في مشاركته معك. إذا كان الأمر كذلك، كرر نفس العملية، وأنت تقول فقط، «شكرًا»، بعد كل مرة والإصغاء بشكل كامل.

تلميحات مفيدة

- تجنب اللوم أو الانتقاد أو محاولة التصريح بما يشعر به الآخر. وعادة ما تبدأ هذه العبارات بكلمة «أنت».

- مثال: «أنت تتجاهلني دائمًا وتتصرف بوقاحة. أنت غاضب جدًا طوال الوقت».

- وهناك طريقة أفضل لتشاطر الأشياء المحجوبة وهي استخدام صوت «أنا»، على سبيل المثال: «الليلة الماضية شعرت أني غير مرئي، ولذلك انزعجت من لهجة المحادثة. أخشى أني فعلت شيئًا أغضبك». وبهذه الطريقة يمكن للشخص سماع تجربتك، بدلًا من الانتقاد.

- بعد الأشياء المحجوبة، إنه لأمرٌ جيدٌ تشاطر شيء إيجابي. عادةً ما يحدث هذا من تلقاء ذاته بعد أن يتم تشاطر الأشياء السلبية، ولكن فقط ودائمًا في حالة غلّفت اتصالاتك بعبارات إيجابية ومشجعة. ومن الأمثلة على ذلك:

- «كان لتمكننا من إجراء هذا الحوار أثر مشجع علي، إني لأثمن علاقتنا وأريد أن تكون أقرب إليك» أو «أقدر المقدار الكبير من أعمال التنظيف الذي تقومين به كما أقدر رعايتك للأطفال. إن ذلك يساعدني حقًا إلى حدٍّ كبيرٍ».

- ومن الجميل دائمًا أن تنهي هذا بعناق وابتسامة.

نقاط ينبغي تذكرها

- تتعلق الشاكرا الخامسة بالصوت، والتواصل، والتعبير عن الذات، والإبداع.

- تسعون بالمائة من التواصل الجيد هو إصغاء.

- المانترات أصوات مصممة لإيقاظ الوعي باهتزازاتها الدقيقة. كل شاكرًا لديها مانترا أصلية تستخدم لتنشيط طاقتها.
- كل ما حجبناه عن شخص يميل إلى خلق مسافة.
- إلغاء حقيقتنا يولد الكثافة وحتى المرض مع مرور الزمن.
- الغرض من الشاكرا الخامسة هو إيجاد، والتحدث عن، وعيش حقيقتنا على نحو متناغم.

الشاكرا السادسة: **النور**



الشاكرا السادسة: النور

«عليك إيجاد ما الذي يوقد شعلة النور فيك

حتى يتسنّى لك إضاءة العالم بطريقتك الخاصة».

أوبرا وينفري

الموقع:	مركز الرأس على مستوى الحاجب
الاسم والمعنى:	أجنا (Ajna)، مركز القيادة
الأغراض:	رؤية، الحدس، الحكمة
العنصر:	النور
المبادئ:	التلألؤ، والإشراق
العمر التطوري:	12 سنة وما يزيد
الهوية:	الهوية البدائية
الهوية:	التأمل الذاتي
الشيطان:	الوهم
الحق:	المشاهدة
الصوت الأصلي:	أوم (Om)
اللون:	نيلي
الشكل المتوازن:	الوضوح، الإلهام، الرؤية

الابتهاج

لقد قطعنا شوطًا كبيرًا من رحلة شاكرتنا. لقد أسسنا أنفسنا في الأرض في الشاكرا الأولى، وأرسلنا جذورنا عميقًا. وقد انتقلنا عبر مياه العاطفة والجنسانية في الشاكرا الثانية، وتعلمنا التآلف مع الإحساس والرغبة. وفي الشاكرا الثالثة، وجدنا قوتنا وأطلقناها بإرادتنا. وفي الشاكرا الرابعة، تنفسنا هواء الحب إلى قلبنا، ثم تعلمنا التحدث عن حقيقتنا في الشاكرا الخامسة. تأخذنا الخطوة التالية

إلى توهج الشاكرا السادس المشع لاكتشاف ضوء الروح المنير في الداخل. هذا هو المكان الذي نعزز فيه حدسنا، وتطور بصيرتنا، ونضيء طريقنا، ونعثر على الوضوح والرؤية والحكمة.

تدور الشاكرا السادسة حول رؤية المعنى الأعمق للكلمة. ماذا يعني أن نرى حقًا - ليس فقط ملاحظة تفاصيل أدق من حولنا - ولكن رؤية الداخل؟ تلعب الرؤية دورًا كبيرًا فيما يسميه الصوفيون «التحقق». لـ «كي نتحقق»، يجب أن نتعلم أن نرى بـ «عيون حقيقية». وهذا يعني اختراق شيطان الوهم للشاكرا السادسة من النور الساطع الأبدي لقوة الحياة.

يجعل النور الرؤية ممكنةً. الرؤيا، لهذا السبب هي عنصر مرتبط بالشاكرا السادسة. فبرؤية أين نحن، يمكننا شق طريقنا على طول طريقنا، مقارنين الخريطة بالمنطقة. يصبح حدسنا قوة توجيه خفية، ونكسب منظورًا عن الماضي، ونرى ما ينتظرنا، ونختار اتجاهنا. وعندما نرى بوضوح، فإننا نحصل على «الصورة الأكبر»، ونخلق معنى لحياتنا من خلال رؤية توجيهية. وهذه تكوّن قراراتنا وتخبرنا إلى أين تذهب.

رجوعا إلى السبعينيات، عشت خارج الشبكة في مجتمع بديل قائم على الأرض. أحببت كل دقيقة من تلك التجربة - كوني كنت محاطًا بالجمال والطبيعة، وأنا أعتني بحديقة، وأزرع الأشجار، وأقوم بالاحتفالات المقدسة التي تكرم الفصول. ما كنت لأترك تلك الجنة البسيطة إلا من أجل حقيقة أن بقائي هناك لم تخدم إدخال نظام الشاكرا إلى العالم الأكبر. لقد اتخذت قرار العودة إلى المدينة للعودة إلى المدرسة لفترة من الوقت، والحصول على درجاتٍ متقدمةٍ وكتابة كتابيَ الأول، عجلات الحياة. لقد اخترت طريقي وفقًا لما كان

يخدم رؤيتي الأكبر، حتى لو كان ذلك يعني التضحية على المدى القصير.

سكرَةُ النور

ينفصل معظمنا عن النور الطبيعي، إذ نمضي وقتنا في الداخل، داخل الجدران، بسقف فوق رؤوسنا، ونخرج على الأغلب للحظات قليلةٍ بينما نمشي إلى سيارتنا أو الحافلة. نورنا الوحيد هو نورٌ اصطناعي. ولكن النور الطبيعي ضروري للصحة. فنحن نفتقد «فيتامين» مهم إن حرمنا من النور. حتى أنه ثمة اسم للمتلازمة التي يعاني منها الناس في الأماكن الكائنة أقصى شمال أو جنوب العالم، حيث تكون الأيام قصيرةً جدًا في فصل الشتاء: الاضطراب العاطفي، الموسمي (Seasonal Affective Disorder) أو SAD، والذي يمكن أن يؤدي إلى الاكتئاب. أظهرت الأبحاث أنه حتى التعرض المعتدل للنور الطبيعي خلال تلك الأوقات يمكن أن «يبهج» حتى مزاجنا.

وهنا تمرين للمساعدة في جلب اللون والنور إلى عالمك الداخلي:

تمرين: إيداع النور في معبدك الداخلي

- كلما رأيت لونا مشرقًا على نحو خاص، توقف وركز تمامًا على ذلك. أدخله من خلال عينيك. تخيّل أنك تتنفسه.
- ثم أغمض عينيك، وانظر إذا كان بإمكانك تذكر ما كنت ترى بالضبط. إذا كنت لا تستطيع تذكر ذلك بوضوح، افتح عينيك وتشرّبه مرةً أخرى. كما لو كنت «تودع» هذا اللون في لوحتك الداخلية.
- كرّر حتى تشعر أنك يمكن أن تخلق اللون داخل نفسك.

يمكنك أيضًا القيام بذلك مع النور بشكلٍ عام، على الرغم من أنك يجب ألَّا تنظر مباشرة إلى الشمس أبدًا. في بعض الأحيان سوف أرى نـورًا متـوهجًا قبالة الزجاج الأمامي، يتصفى من خـلال شـجرة، أو يتألق في غروب الشمس، وسيجلب أيضًا هذا النور إلى داخلي.

تمرين: تصور اللهب الداخلي

أسلوب آخر هو التأمل في غرفةٍ مظلمةٍ ولهبِ شمعةٍ ماثل أمامك. أدخـل ضـوء اللـهب من خـلال عينيـك حتـى يمكنك إغـلاق عينيـك، بحيث تبقى تراه بوضوح في الداخل.

من خلال القيام بهذه الممارسة على مر الزمن، وجدت أن أحلامي أصبحت زاهية الألوان أكثر، وقدرتي على التخيل والتصور أصبحت أقوى، وغالبًا ما أرى التلألؤ الداخلي عندما أغمض عيني في الظلام.

فهم رمز الشاكرا السادسة



بعد زيادة عدد البتلات على رموز الشاكرا من أربعة إلى ستة إلى عشرة إلى اثنتي عشرة إلى ست عشرة، فها نحن الآن فجأة لدينا فقط بتلتان في الشاكرا السادسة. كان إحساسي بهذا هو دائمًا أن البتلتـين تمثـلان اثنتـين من العيون المادية، والدائرة تمثـل العين

الثالثة، جهاز الإدراك النفسي.

مرةً أخرى يوجد داخل هذه الدائرة مثلث شاكتي، الذي يربط الروح والمادة، وداخله رمز أوم، الرمز الكوني للوحدة الروحية. فوق المثلث هناك قمر هلال ساطع، والذي يدل على اللون الأبيض النقي الذي غالبًا ما يُرى عندما تنفتح العين الثالثة على النور المضيء بالداخل.

ويقال إن ثنائيات ناديس إيدا وبينغالا الثمانية الأشكال، (التي تمت مناقشتها)، تجتمع في الشاكرا السادسة وتنهار هناك في الوعي غير المزدوج. وفقط في هذه الحالة من التركيز الشديد نرتقي إلى حالة الشاكرا السابعة من الوعي الخالص.

فتح العين الثالثة

«الخيال أهم من المعرفة».

ألبرت آينشتاين

تسمى الشاكرا السادسة أيضًا بالعين الثالثة. وهي جهاز أعمق من الإدراك موجود بين عينينا الماديتين. وهو يتعلق بالغدة الصنوبرية، وهو جهاز حسّاس للضوء داخل الدماغ مسؤول عن الرؤى، والأحلام، ودورات النوم والاستيقاظ. كانت هذه الغدة تسمى بـ «مقعد الروح» قبل وقت طويل من فهم دورها في العصر الحديث. في بعض الحيوانات الأدنى، وكذلك في الجنين، هو في الواقع العين الثالثة.

استغرق الأمر حوالي ثلاثة مليارات سنة من التطور منذ أول ظهور للحياة على الأرض لخلق العيون التي يمكن أن ترى. يمثل هذا وقتًا طويلًا من كياننا في الظلام قبل ارتداء الأنوار! حالما تستطيع الحيوانات الرؤية، يمكنها التحرك نحو الطعام أو بعيدًا عن الخطر.

ويمكنها رؤية بعضها البعض، ورؤية العالم من حولها، والبدء في العمل مع بعضها.

نحن الآن في نفس النقطة في تطورنا كنوع، لقد وصلنا للتو إلى مرحلة حيث يتوفر لدينا ما يكفي من المعلومات عن عالمنا لكي ننظر إلى المستقبل. ومنذ وقت قريب حصلنا على التكنولوجيا التي تمنحنا عيونًا إلكترونية للرؤية في جميع أنحاء العالم، من خلال الأفلام والتلفزيون، والإنترنت. ومنذ عهد قريب حصلنا على الاتصالات لمسافات طويلة، مثل سكايب، التي تمكننا من رؤية من الذي نتحدث إليه.

توصلنا لتوّنا إلى النقطة التي تتعلم الجماهير فيها رفع وعيها، والتأمل، وتطوير حدسها. وفي حين أنه لا يوجد تيار بعد، فإن أناسًا كثيرين يعملون على تطوير قدراتهم النفسية واستخدام الاستبصار لرؤية الطاقة والهالات بغرض الشفاء. إن تعلم الرؤية بهذه الطريقة يمثل قفزة تطورية ضخمة.

ما هو ضروري في هذه المرحلة هو أن نخلق رؤية توجيهية إلى المكان الذي نذهب إليه على هذا الكوكب، رؤيا تمكننا من البقاء على قيد الحياة على المدى الطويل والازدهار في المستقبل. فرؤية المستقبل تتيح لنا التخطيط. ولعله ليس من قبيل المصادفة أن إنقاذ «كوكبنا» يعني أننا يجب أن نخطط له «حقًا». رؤيتي العالمية هي أننا هنا كي نخلق السماء على الأرض، والطريق عبر الشاكرات هو وسيلة للوصول إلى هناك.

إذا كانت الرؤية العالمية تبدو كبيرةً جدًا لتتمكن من تدثير رأسك بها الآن، قد تحتاج أولًا إلى إنشاء رؤية إرشادية لحياتك الخاصة. أين تريد أن تذهب؟ ماذا تريد أن تساهم؟ ما الذي يلفت انتباهك؟ ما

الذي يوجه عاطفتك وغرضك؟ رؤيتكم هي العربة التي تأخذك إلى تحقيق غرض حياتك. كم من الوقت كنت تمضي في التخطيط لعطلتك المقبلة بالمقارنة مع التخطيط لبقية حياتك؟.

التمرين: تخيل رؤيتك

هل هناك شخص تعجب به يعيش ما يراه؟ ما الذي يلهمك في هذا الشخص؟

- ما الذي تحلم به عندما يكون عقلك خاملًا؟ هل هو شيء ترغب في خلقه في حياتك؟
- إذا لم يكن المال موضوعًا، ماذا ستفعل بحياتك؟ ما الذي ستعيده للمجتمع من حظك الجيد؟
- تخيل أنك تتمدد على سرير موتك، وأنت تنظر إلى الوراء إلى حياتك.
- هل أنت سعيد بما قمت به؟
- تخيل أن عائلتك تتجمع حول سرير موتك وأنت تقول لهم أنك على استعداد لترك جسمك لأنك قد حققت هدف حياتك. ماذا كان؟ ما الذي فعلته؟ ما هو الأثر الذي خلفته؟.

مركز القيادة

«الناس مثل النوافذ الزجاجية الملونة. إنها تشع وتتألق عندما تكون الشمس في الخارج، ولكن عندما يحل الظلام، لا يتم الكشف عن جمالها الحقيقي إلا إذا كان هنالك نور في الداخل».

إليزابيث كوبلر-روس

تدعى الشاكرا السادسة أجنا، والتي تعني «أن يدرك» و «أن يقود». من السهل فهم جزء الإدراك، إنه ما يحدث عندما نفتح أعيننا: وندرك ما حولنا. ولكن هذا فقط نصف ما تفعله الشاكرا السادسة. فهي أيضًا تشكّل الصور الكائنة في أذهاننا التي تبدأ في قيادة واقعنا. مثل النافذة الزجاجية الملونة، هذه الصور الداخلية هي أول شيء يكتشفه الوعي أثناء انتقاله إلى التجلّي. ليس الأمر أننا نحصل دائمًا فقط على ما تصوره. عادةً ما تشوه العوائق الكائنة على طول الطريق الصورة التي نحملها في أذهاننا. ومع ذلك، توجه صورنا الداخلية والمعتقدات اهتمامنا وتبدأ في تقديم هيئة لأفكارنا.

معظم الناس يعتقدون أن الرؤية تحدث بشكل سلبي: فبمجرد أن تفتح عينيك، تبدأ الصور في الدخول إليها. لكنها أيضا ممارسةٌ نشطة عند استخدام خيالك.

هذه هي الطريقة التي «ترى» فيها ما تريد خلقه، على الرغم من أنه غير موجود حتى الآن! وكلما استخدمت خيالك على نحو نشط، كلما توصلت إلى خلق ما تريد على نحو أفضل.

إذا كنت ترغب في تغيير أو إنشاء شيءٍ في حياتك، ابدأ بتصوره كما لو كان يحدث بالفعل. وإذا كنت ترغب في خلق المزيد من الازدهار، تصور يوميًا حسابك المصرفي برصيد أعلى، أو تخيل توفر وظيفة مثالية، أو «رؤية» كل ديونك وقد سددت. وإذا كنت ترغب في خلق الصحة، تخيل إرسال الضوء أو اللون إلى الجزء المريض من جسمك. إذا كنت تبحث عن رفيقة روحك، تخيل إجراء محادثة مع شخص مثالي، والاستيقاظ سوية، أو المشي في الممر للوفاء بوعود الالتزام.

نصيحة

كن واعيًا بشأن الصور التي تخلق عن حياتك، صورك أو صور الآخرين، هل تعيش على الصور الإيجابية أو السلبية؟ هل تنظر في المرآة وتركز على الدهون الزائدة حول بطنك، أم هل ترى جمالك؟ هل تنظر إلى الآخرين وتركز على ما يفعلونه خطأً، أم تعيد لهم صفاتهم الإيجابية مرة أخرى؟ كان الملوك والملكات يرتدون تيجانًا جميلةً من المجوهرات لأنها كانت تعكس الضوء. عندما تتعلم عكس نور الآخرين، يتم تضخيم ذلك النور. تعلم رؤية وتعزيز الخير هو ممارسة روحية يومية.

اللون والشاكرات

اللون هو جانب من النور الذي يجلب الترددات الأساسية إلى الجسم. وقد أظهرت الأبحاث أن الناس يشفون على نحو أسرع في محيط الأشياء النامية الخضراء، فالأزرق له تأثير مهدئ، وللأحمر تأثير منشّط. وبالطبع ترتبط الشاكرات مع الألوان التي تعكس الألوان السبعة لقوس قزح، من أدنى تردد من الطيف المرئي (الأحمر)، من خلال البرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والنيلي إلى أعلى وأسرع تردد، وهو البنفسجي. إذا كنت ترغب في تحفيز شاكرا معينة، يمكن أن يكون مفيدًا أن تحيط نفسك بلون معين.

تمرين: تأمل اللون

بعد قراءة هذا التأمل، أغمض عينيك للحظة. حتى أنه يمكنك التفكير في تسجيل ذلك حتى تتمكن من الاسترشاد من خلاله.

- عندما تنخفض الجفون إلى خديك، حاجبة النور، تخيل أنك كنت تجلب النور إلى داخل معبدك. تذكر كيف يبدو النور من عملية

تشربه! يمكنك إعادة خلق هذا الضوء في عقلك في أي وقت تريد.

- الآن تخيل أن النور يشع عليك من فوق رأسك. احرص أن يكون النور أبيض نقيًا، مشرقًا بالقدر الذي يمكن أن تتخيله في لون نور نجمٍ.

- الآن تخيل أن جسمك هو الموشور الذي يفكك الضوء الأبيض إلى سبعة ترددات مختلفة من اللون، لونٌ لكل شاكرا.

- عندما يسقط النور على تاجك، تخيله يصبح بنفسجيًا مشرقًا، وضوءه يلوّن الألف بتلة لزهرة لوتس شاكرا تاجك.

- ثم تخيل أنك تعود إلى هذا النور الأبيض، وتسحب شعاعًا من النيلي الأزرق العميق، تسحبه إلى شاكرتك السادسة في وسط رأسك، كنجمة من الياقوت، متوهجة بالضوء الأزرق.

- ثم أسقط من هذا الضوء الأبيض اللانهائي شعاعًا من الفيروز الفاتح، واسحبه إلى شاكرا الحلق. تخيل موجات من الاهتزاز المستحمة بهذا الأزرق تنبعث بزاوية 360 درجة من شاكرا الحلق.

- الآن توصل إلى هذا النور الأبيض الرائع، وأسقط لونا أخضر غنيًا جميلًا، لونٌ أخضر كلون النباتات والغابات. اسحب هذا اللون إلى الداخل مع النفس، واملأ شاكرا قلبك به.

- الآن توصل إلى النور الأبيض النقي، واسحب شعاعًا أصفر، لون النار، وطاقة الشمس. اسمح لشاكرتك الثالثة بالتوسع والامتلاء بالأصفر الفاتح والذهب المتلألئ.

- توصل إلى الضوء الأبيض وأنت تحتفظ بكل هذه الألوان في كل من شاكراتك العليا، واسحب اللون البرتقالي، وأنت تتصور شاكرتك الثانية وقد امتلأت بدفء وطاقة هذا اللون. اشعر به وهو يهدأ ويذوب جسمك.

- وأخيرًا، توصل من خلال جميع ألوان هذا الضوء الأبيض اللانهائي واسحب إل أسفل اللون الأحمر الغامق والنابض بالحياة، لون شاكرا

الجذر الخاصة بك.

- تخيل أنك تجلس على زهرة لوتس حمراء تشير بتلاتها إلى الاتجاهات الأربعة الأساسية، وقد غمرك النور الأحمر. اسمح للأحمر أن يتدفق هبوطا إلى قدميك مرورا بساقيك إلى الأرض.

- الآن تيقن إذا كان بإمكانك تصور كامل الجزء المركزي منك كقوس قزح من الضوء، كل تردد نابض بالحياة ومشرق، ينير نظام الشاكرا بأكمله.

- لاحظ إذا كانت بعض الشاكرات أكثر إشراقًا من غيرها، واجلب بعض الضوء الإضافي إلى تلك التي تبدو أنها مغلقة أو مظلمة.

- تخيل هذه الألوان السبعة وهي تتوهج كالمجوهرات في أعمق مكان من جزئك المركزي، بنورٍ شاحبٍ مضيءٍ يحيط بك وبسطح جسمك...

- سجل أية انطباعات تريد تذكّرها في دفتر يومياتك.

تمرين: الرؤية عن بعد

عند تغيير المنظور، ترى الأشياء بشكل مختلف. لهذا السبب يمكن أن يساعد الخروج من المدينة أو «تغيير المشهد» على حل المشاكل وإيجاد حلول جديدة. ها هي قليل من التمارين لتطوير عرّافك الداخلي. قد تتفاجأ من رؤية بعض الأشياء التي عادة لا تُرى على الإطلاق.

- أغمض عينيك وتخيل أنك ترتفع من جسمك وتطفو عند نقطة بعيدة فوق رأسك، ربما في الزاوية العلوية من الغرفة أو حتى خارج السطح.

- تخيل أنك تنظر إلى أسفل إلى نفسك، وأنت تشاهد نفسك تعيش

يومًا نموذجيًا. انظر لنفسك وأنت تستيقظ، وتنظف أسنانك، وتتناول وجبة الإفطار، تتفاعل مع عائلتك، وتذهب إلى العمل، وهلم جرا، مرورًا بالعودة إلى المنزل والذهاب إلى السرير. يمكنك مشاهدة ذلك كما لو كنت تشاهد فيلمًا قديمًا أو فيديو يوتيوب مأخوذ من كاميرا خفية.

- ما الذي تلاحظه عن نفسك من هذا المنظور الذي لا تراه عندما تكون في منتصف يومك؟ قد تلاحظ أن موقفك يتراجع أو أنك لا تتفتح إلى الحب بقدر ما هو متاح لك. غالبًا ما أشعر بأنني نسيت أن أدع الروح توجهني، وأعتقد أن عليّ أن أفعل كل شيء بنفسي. يلاحظ الآخرون أنهم يحاولون بجد، أو لا يحاولون بما فيه الكفاية، أو أنهم خائفين أكثر مما يتطلبه الأمر.

- انظر إلى خصائصك بتجرد وابذل قصارى جهدك كي تمتنع عن إصدار أي حكم، «انظر» لنفسك، فقط كما لو كنت تشاهد شخصا آخر، ولكن كن فضوليًا إلى حد كبير.

- ثم افتح عينيك وسجل ما رأيت في دفتر يومياتك. لا تقدم المشورة لنفسك، اكتب فقط ما رأيت.

هل أحلم؟

«من ينظر إلى الخارج يحلم. ومن ينظر إلى الداخل يستيقظ».

كارل يونغ

الحلم هو جزء مهم من الشاكرا السادسة والوعي بشكل عام. إنه يستحضر اللاوعي كتصور ومحادثة، لكي يتمكن العقل الواعي من تصور ذلك، وأن يجعل له معنى.

حتى لو كنت لا تذكر أحلامك، فقد أظهرت الأبحاث أن الجميع يحلم

في الليل، وعادةً عدة مرات. لكل شخص فترات متقطعة أثناء النوم عندما ترفرف الجفون، تسمى (حركة العين السريعة) (Rapid Eye movement (REM في النوم. حتى أنه يمكنك رؤية كلبك يفعل ذلك في بعض الأحيان! إذا أيقظت شخصًا ما لحظة دخوله في حالة النوم (REM) وحرمته من حلم اليقظة، فإنه سوف يصبح غير متوازنٍ عاطفيًا بشكل متزايد. حتى أحلامك حقًا تفعل شيئًا، سواء تذكرتها أم لا.

ومع ذلك، فإن الاحتفاظ بدفتر يوميات لأحلامك هي وسيلة جيدة للإشارة إلى أنك مهتم حقًا بما لدى عقلك اللاوعي ليقوله لك. حالما تصل الرسالة، سوف تجد أنك تتذكر أحلامك بسهولة أكبر. حتى لو كنت تتذكر فقط جزءًا من الحلم، دوّن ذلك في أسفل وخذ بعض الوقت للتفكير في وقت لاحق.

عندما تسجل أحلامك مع مرور الوقت، لاحظ إذا كان هناك مواضيع معينة تظهر. ما الذي تحاول أن تفعل، أنت الحالم، عادةً في الحلم؟ أين أحبطت؟ وأين تمت مكافأتك؟ ننظر إلى كل جانب من جوانب أحلامك كجانب من جوانب نفسك، حتى لو كنت تحلم بسيارة، أو زهرة، أو منزل. إذا كنت لا تفهم عنصرًا من حلمك، اجر حوارًا قصيرًا في يومياتك، واسأل عن الغرض منه. قد تفاجأ بما تتعلمه.

الهوية النمطية

«إن محتويات اللاوعي الجمعي هي صور نمطية قديمة، تعكس الأنماط الأساسية التي تأتي إلينا جميعًا، والتي كانت موجودة على الصعيد العالمي منذ فجر الزمن».

كارل يونغ

الأنماط هي نماذج في الوعي الجمعي، صورٌ مثاليةٌ كمخططاتٍ لأشكال نواجهها لا عدّ لها. على سبيل المثال، يمكن أن أقول كلمة «قطة» أو «أم» وتحمل معنىً عاماً لدى كل شخص، على الرغم من أن كل قطة أو كل أم فريدةٌ من نوعها تمامًا.

إن تعلم التفكير بمصطلحات النماذج هو جزءٌ من رؤية الصورة الأكبر. إنها الكيفية التي نرى أنفسنا تنعكس فيها فيما يتكشّف حولنا. قد نرى الدّور الذي نلعبه في العمل أو في علاقتنا، أو الدور الذي يلعبه الآخرون في حياتنا. فهم هذه الأدوار يمكن أن يحررنا كي نختار بوعي الدور الذي نلعبه أو نتخلي عنه. هذا كله جزء من التيار المحرر. اسمحوا لي أن أقدم لكم مثالًا.

قبل ثلاثين عامًا، كنت امرأةً مشغولةً. كنت أمًا لأربعة أطفال في المنزل، وأقوم بممارسة العلاج النفسي بدوام كامل، وأخدم كرئيس لمنظمة كبيرة، وأنهي الدراسة في الدراسات العليا، وكان كتابي الأول، عجلات الحياة، قد صدر للتو. كنت أجد نفسي مرهقةً وأحيانًا ما كنت أحتار في ترتيب أولوياتي. أعود إلى الوراء الآن وأقول: «لا عجب!» ولكن في نفس الوقت كنت أسعى إلى علاج يونغيّ لمساعدة نفسي على التعامل مع هذه المطالب. في إحدى جلساتي، سألني معالجي: ما السبب الذي جعلك متماهية أكثر من اللازم مع الجوانب الإيجابية للأم العظيمة؟ «في ومضة من الفهم، أدركت (رأيت بعيني الحقيقيتين) أنني كنت أحاول أن أكون شخصية كـ كل شيء لكل شخص. في القيام بذلك، كنت قد تبنيت النموذج الأصلي الذي كان غير واقعي تمامًا. بهذا السؤال البسيط، اقتحم المعالج عقدتي بأكملها وحررني كي أكون أكثر صدقًا مع نفسي.

ربما تدرك الآن أنك لعبت دور الخروف الأسود في عائلتك، أو كنت

دائمًا الفتاة الجيدة أو الصبي الجيد. ربما شعرت أنه كان عليك إنقاذ الجميع ولعبت دور البطل. ربما كنت الشبح أو الشهيد.

للنماذج جانبان مضيء ومظلم على حد سواء. قد تكون أمّك أم حاضنة أو راعية. ربما كان والدك أبا غاضبًا أو أبًا مفرطًا في الحماية. ربما كان أخوك الشخص الذي يلعب دور الظل في الأسرة وكان عليك أن تكون الفتاة الجيدة لتحقيق التوازن فيها. وربما كنت تنكر الظل في نموذج أصلي كنت تلعبه، تمامًا كما كنت أنكر الجانب الظل من الأم العظيمة.

وفيما يلي عدد قليل من الأدوار التي نلعبها في كثير من الأحيان في عالم النماذج. ما العدد الذي تميزه منها؟ ربما تكتشف بعض النماذج الخاصة بك.

- الأم.
- الأب.
- الطفل المفقود.
- الفتاة الجيدة - الولد الجيد - العاشق.
- الفنان.
- المعالج.
- الشهيد.
- الضحية.
- بطل (يحاول إنقاذ العالم).
- المحتال - الكوميدي - المساعد.
- المتمرد.
- المعلم.

- الباني.

ما هو الدور الذي تلعبه الآن؟ اسأل نفسك ما إذا كان لعب هذا الدور يخدم الحالة بالطريقة التي تريدها. إذا كان يفعل ذلك، كيف يمكنك حقًا تملّك هذا النموذج الأصلي وتشغيله على نحو أفضل؟ إذا لم يفعل ذلك، كيف يمكنك التحرر من قبضته، وتحرير نفسك للعيش على نحو أكثر صدقًا؟

تكفي في بعض الأحيان فقط معرفة ما يحدث كي يحرر الشخص نفسه من الدور؛ وأحيانًا أخرى يتطلب إعطاء نفسك الإذن للقيام بشيء مختلف. لقد تطلب الأمر مني في القصة أعلاه، ليس فقط إدراك أي نموذج كنت أعيش، ولكن أيضًا تعلم أن أقول «لا»، حتى لو أزعج ذلك شخصًا ما في بعض الأحيان. إنها مهارة ما زلت أعمل عليها!.

مرحلة الطفولة

إن الأطفال شديدو الحساسية للأمور الروحية وميالون إلى الخيال. إذ يمكنهم تشكيل سيناريوهات كاملة في لعبهم بالدمى أو الجنود. وقد يكون لديهم رفاقٌ وهميون، أو لديهم إحساس دقيق بالآخرين. لسوء الحظ، غالبًا ما تتوقف الحاسة السادسة مع تقدمنا في العمر. يعرف عدد قليل من أولياء الأمور أو المعلمين كيفية تعزيز هذه القدرات لدى الأطفال، لأنه لم تتح لهم أبدًا فرصة لفتح وتطوير هذه العوالم.

بعد أن تم تحديد الهوية الإبداعية للشاكرا الخامسة، من سن سبعة إلى 12، تبدأ الهوية النموذجية، في سنوات ما قبل سن المراهقة والمراهقة. الآن الطفل يسأل (لماذا) على مستوى مختلف تمامًا،

وذلك باستخدام خياله لرؤية الحياة بشكل مختلف. هناك حاجة عميقة للانتماء، أن يكون له هوية نموذجية، سواء كان ذلك كزعيم عصابة، أو الشخص المحبب لمعلم، أو رئيس الصف. يبدأ ما قبل البالغين بتخيل الحياة بطريقة مختلفة، يسرحون شعورهم على شكل مسامير أو يقومون بوشم أجسامهم، أو يصبحون مهووسين بصورة نموذجية كنجم سينمائي.

يجب أن نتأكد من أننا لا نلغي خيال الطفل أو حاجة المراهق إلى تجريب هذه الهويات القديمة والقبلية. إنها جزء من تجريب حقائق مختلفة، وجزء من الطريقة التي نتعلم فيها رؤية احتمالات متعددة. ففي عالم يتغير بسرعة، فإن قدرتنا على الرؤية بطرق جديدة ذات أهمية قصوى.

ومما يؤسف له أنه لا يقدم عادة للشباب نماذج ذات مغزى، كتلك الموجودة في الأساطير والملاحم والآلهة والإلهات. بدلًا من ذلك، يحصلون على قوالب نمطية، والتي هي أقل مدعاة للرضي.

إذا أردنا المساعدة في مكافحة هذا، فقراءة الأساطير، واللعب بالصور على ورق اللعب، أو العمل بعلم التنجيم هي كلها طرق للبدء في التفكير على نحو بدئي.

فائض ونقص الشاكرا السادسة

كان جورج وجنيفر زوجين غريبين. كانت تتمتع ببراءة طفولية وعينين مستديرتين جميلتين كانتا مفتوحتين على مصراعيها. كانت مهتمة بكل شيء روحي، الحياة الماضية، الشاكرات، الهالات، البلورات، سمها ما شئت، في حين كان جورج ساخرًا إلى الحد الذي يمكنك تصوره. كان من المدهش كيفية تمكنهما من العيش معًا، ومع

ذلك كان من الواضح أنهما يهيمان يبعضهما.

كانت جنيفر مفرطة في شاكراها السادسة. كان يمكنها تخيل أي شيء، وكانت تعتقد أن كل ما يخطر ببالها يمثل شيئًا حقيقيًا. كانت حقًا حالمةً جدًا، وكان لديها قدرات نفسية قوية، وكانت تلتقط مفاتيح خفية من الآخرين ومن ثم كانت تقدم تفسيراتٍ لها. لكنها كانت غير مدربة إلى حدٍ كبيرٍ في هذه المسائل، ولم تكن قادرةً على فصل الحقيقة من الخيال في العديد من الصور التي تتصورها. كانت تعاني من فرط في الشاكرا السادسة.

وكان زوجها مؤرضًا وعمليًا، وكان جسمه بدينًا وكان يتمتع بحب روح الدعابة. كان خيال جنيفر الثري يعني القليل بالنسبة له، لكنه وجد أنه مسلٍ، وكان يعذبها بلطف بشأنه. فهو لم يشاهد مثل هذه الأشياء بنفسه، لذلك لم يكن يعتقد بوجود أي منها. كان يميل لنقص في الشاكرا السادسة، وربما كان مفرطًا قليلًا في تأريضه في الشاكرا الأولى.

على الرغم من هذه الاختلافات، تمكن هذان الزوجان من أن يكونا سعيدين معًا. كان بإمكانهما رؤية وتقدير جمال بعضهم البعض دون توقع أن يكون للآخر نفس النظرة عن الحياة.

??????? ??????	??????? ??????	???????? ??????
الهلوسة	نقص الخيال	واسع الخيال
ميال للوهم	صعوبة في التصور	ثاقب
استحواذي	متلبد الشعور	حدسي
كوابيس	لا أحلام	ستذكر
ذكريات متطفلة	نكران (متعام عن الحقيقة)	الوضوح
صعوبة التركيز	الذاكرة الضعيفة	حالم

شيطان الوهم

بما أن هذه الشاكرا تدور حول الرؤية بوضوح، فإن شيطانها هو الوهم. فعندما نعلق في أي نوع من أنواع الوهم، فإنه يحجب رؤيتنا والوضوح. لقد رأيت نساء فاقدات الشهوة يعتقدن أنهن سمينات. ورأيت أناسًا يتخيلون علاقة مع شخص لا يكترث بهم. كما رأيت أناسًا يعتقدون اعتقادًا راسخًا بأن استثمارهم المقبل سيجعلهم أغنياء، وفقدوا كل أموالهم. لقد أثبت التاريخ أن البشرية قد تعرضت للخداع عدة مرات. لقد حدث لنا جميعًا، وعندما يتم تحطيم الوهم، فغالبًا ما يكون استيقاظًا بدائيًا.

يأخذ الوهم شكل النكران ورفض رؤيةِ ما هناك. ويمكن أن يأخذ شكل تشويه، رؤية شيء مختلف عما هو واضح لدى كل شخص آخر، ويمكن أن يأخذ شكل هلوسة كاملة عندما يكون أكثر قسوة. لكنها تبدو للشخص المصاب بالوهم أنها صحيحة وحقيقية. كيف نعرف عندما نعاني من «رؤية الوهم المزيفة».

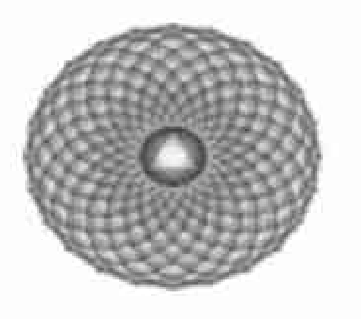
إنه المكان الذي يحصل فيه التواصل. في بعض الأحيان يكون من المفيد الحصول على اختبار حقيقة. اسأل صديقًا أو صديقين إن كانوا يعتقدون أنهم مضللين. عندما تخبرهم بما ترى. ضع معتقداتك وافتراضاتك موضع السؤال. تجاهل توقعاتك قدر الإمكان. عندما لم تعد تتوقع شيئًا أن تبدو بطريقة معينة، يمكنك أن ترى الأشياء بطريقة أفضل مما هي عليها حقًا.

الشاكرا السادسة هي المكان حيث تصبح الثنائية متكاملة. فإذا كنت ترى شيئًا على أنه جيدٌ كله، من دون أي ظلٍّ على الإطلاق، أو على أنه شر تمامًا، من دون أي خير، هناك احتمالات أنك لا ترى بوضوح. فلكي ترى شيء في مجمله، بما في ذلك نفسك، يجب أن نفهم أن كل نورٍ يلقي ظلالا، وكل الظل يخلق تباينا يزيد من النور.

نقاط ينبغي تذكرها

- ترتبط الشاكرا السادسة بعنصر النور والقدرة على الرؤية واكتساب البصيرة.
- النور الطبيعي مهم للصحة. فعندما نقضي الكثير من الوقت في الداخل، نصبح محرومين من النور.
- الغدة الصنوبرية هي جهاز حساس للضوء يقع في وسط الرأس وهي المسؤولة عن النوم، والحلم، والرؤى. وهي تعمل بشكل أفضل عندما يكون هنالك تناغمٌ طبيعيٌ بين النور والظلام.
- شيطان هذه الشاكرا هو الوهم، والذي يمنعنا من الرؤية بوضوح.
- تتعلق هذه الشاكرا بالهوية البدئية، أي الدور الذي نلعبه في الصورة الأكبر لحياتنا.

الشاكرا السابعة: **الوعي**



الشاكرا السابعة: الوعي

«لا يمكن حل أي مشكلة من نفس مستوى الوعي الذي خلقها».

ألبرت آينشتاين

الموقع:	تاج الرأس
الاسم والمعنى:	ساهاسرارا (Sahasrara)، ألف ضعف
الأغراض:	الصحوة، والتفاهم، والتنوير
العناصر:	الفكر والوعي
المبدأ:	الوعي
العمر التطوري:	مرحلة البلوغ المبكر وما بعدها
الهوية:	الهوية العالمية
التوجه:	معرفة الذات
الشيطانان:	الارتباط والجهل
الحق	المعرفة
الصوت الأصلي	الصمت
اللونان	البنفسجي والأبيض
الشكل المتوازن	الوعي، وجود، الذكاء

الوعي، الحد النهائي

لدى البشر قدرة متميزة على وعيٍ متطورٍ للغاية. وتستند هذه القدرة على الشعور واللمس والنظر والسماع والشم على وعيٍ قادرٍ على إدراك تفاصيلَ لا تصدق عن هذا العالم. فالقدرة على التذكر، والتفكير والتخطيط ومجرد أن نكون واعين، لهي أيضًا أشياء خارقة.

انظر إلى كل ما يمكن أن يفعله وعيك، التعرف على عدد لا يحصى

من الأصوات على الهاتف، إتباع التوجيهات إلى مئات الأماكن، ومعرفة كيفية القيام بعددٍ لا يحصى من الأشياء، أن تتكلم وأن تتذكر، وأن تبدع. وقدرتك على فك رموز هذه الأشكال من الحبر على صفحة وتحويلها إلى معنى، هذه بحد ذاتها معجزة! وهذه ليست سوى غيض من فيض من طبيعة الوعي وما يمكنه القيام به.

تجعل ثلاثة عشر مليار خليةٍ دماغيةٍ كل ذلك ممكنًا، وعدد من الوصلات بينهما أكبر من عدد النجوم في الكون! فنحن نحمل الكون داخلنا حرفيًا، لأن كل ما نتصوره ونفهمه يأتي من خلال وعينا. ولكن هل تعلم أن العقل هو أكثر حساسيةً لداخل الجسم منه لخارجه ب100.000 مرة، بمستقبلات حسية أكثر بكثير للإشارات الداخلية؟ لا عجب أن يتم الكشف عن سر الوعي من مكان عميق في الداخل.

نستكشف هذا السر في الشاكرا السابعة. تأخذنا خطوتنا الأخيرة في رحلة الشاكرا إلى الجوهر الكامن الذي كان يشغل العَرَض طوال. الآن ننظر إلى أبعد مما نراه أو نسمعه إلى القدرة الكامنة تحت رؤيتنا وسمعنا التي تجعل من الممكن القيام بذلك.

ما هي تلك القدرة؟ كيف تعمل؟ من أين تأتي؟ من يشعر بالعالم من خلال حواسك؟.

من يفكر ويخطط ويدرك واقعنا؟ ما هو الفكر؟ ما هو الذكاء؟ ما هو الوعي؟ ما هو العقل؟ ما هو هذا الشيء اللامادي الغامض الذي يسري في كل الخلق؟ هذه هي أنواع الأسئلة التي نسألها عندما يحول الوعي انتباهه نحو استكشاف طبيعته الخاصة. السؤال هو إحدى الطرق التي توقظه.

فهم رمز الشاكرا السابعة



تسمى شاكرا التاج أيضًا بـ «لوتس الألف بتلة». بالنسبة إلى أتباع اليوغا القدماء، كانت كل من الشاكرات زهرة لوتس تزهر مع يقظة الوعي. ولكن البتلات الألف لهذه الشاكرا تعني أن زهرة اللوتس هذه تزهر بلا حدود. في الواقع، حين نصل إلى نهاية أعلى طيف الشاكرا، نصل إلى الطبيعة اللانهائية للكون والوعي العالمي. هنا لا توجد حدود.

إن تحدي شاكرا التاج هو أن يبقى وعينا متمركزًا بدقة وسط زهرة اللوتس، حتى عندما يتفتح عدد لا يعد ولا يحصى من بتلات الواقع باستمرار في كل مكان من حولنا. هل يمكننا البقاء في حالة من التركيز وسط ضجيج حركة المرور، والناس الذين يصرخون، ووسط تحديات العمل، ووسط العديد من الخسائر والآثار التي تحدث يوميا؟ وهذا يتطلب تجردًا وسلامًا داخليًا عميقًا. تم تصميم ممارسات الشاكرا السابعة، كالتأمل، لصقل هذه المهارة. هنا نتجاوز الأشياء المعتادة التي «تربطنا» في الحياة، ونتعلم أن نتنفس وأن نكون فقط. ومن الممكن أن يمنعنا التعلق، الذي هو شيطان هذه الشاكرا، من المرح في اللانهائي.

برمجة الوعي

«نحن ما نعتقد. فكل ما نحن ينشأ مع أفكارنا، نحن نصنع العالم».

بوذا

إذا كنت تفكر في جسمك كعتادك المكون من العظام والعضلات والأعضاء، فإن عقلك هو برمجياتك، وقد تمت برمجتها باللغات التي تتحدث بها، وبكل ما تعلمته، وجميع ذكرياتك ومعتقداتك. طاقة قوة الحياة التي كنا نتناقش بشأنها طوال الوقت هي الكهرباء التي تجري في الحاسوب، مما يتيح للعتاد والبرمجيات بالاتصال.

تخبر برمجة البرامج في الكمبيوتر الإلكترونات الصغيرة إلى أين تذهب في الأجهزة، وأين لا تذهب في عتاد الحاسوب، وتنشئ ما تختبره على الشاشة، سواء أكنت تشاهد فيلمًا، أو تحلل بياناتٍ، أو تقرأ بريدًا إلكترونيًا. إذا تعطلت بطارية جهاز حاسوبك، على سبيل المثال، فلا يهم عدد البرامج التي قمت بتثبيتها أو ما إذا كنت قد اشتريت أحدث عتاد في السوق. إنها عديمة الفائدة ما لم يتوفر لديك تيار كهربائي يشغل النظام مرة أخرى.

بنفس الطريقة، تربط طاقة حياتك عقلك بجسمك. فالبرمجة في عقلك تخبر طاقتك إلى أين تذهب في الجسم وأين لا تذهب. إنها تخبرك أن توقف معدتك إذا اعتقدت أن شخصًا ما ينظر إليك، أو أن تحافظ على الهدوء عندما يتحدث شخص آخر. إنها تخبرك متى تقوم بالعمل ومتى تكون حذرًا. إنها تكمن خلف عدد لا يحصى من الأشياء التي توجه سلوكك، من الطفولة والبرمجة الثقافية إلى المعتقدات والقيم المختارة. وطريقة أكلك، ومعاملتك للآخرين، والسعي وراء أهدافك كلها نتيجة مباشرة لبرمجتك، الواعية وغير الواعية. إنها توجه طاقة حياتك للدخول إلى والخروج من كل واحدة من شاكراتك، ويتم كل ذلك وفقًا لكيفية تفسير البرامج

للحالة.

من الممكن أن تعمل برامجك بشكل جيد، قد يكون لديك برنامج للحصول على اللياقة أو تحقيق الأهداف - أومن الممكن أنه يعمل ضدك - قد يكون لديك برنامج شاكرا قلب تؤدي إلى علاقات فاشلة، أو قد يكون لديك برنامج شاكرا أولى تبقيك في فقر. هنا في الشاكرا السابعة تتمثل المهمة في فحص البرامج التي تشغل حياتك وتحريرها من الأخطاء بحيث تقوم بشكل أفضل بما يفترض بها القيام به، سواء كان ذلك الحفاظ على بقاءك أو تطوير قدرتك أو خلق الحميمية أو مساعدتك في أن تكون خلاقًا.

قياسًا على الحاسوب فإن الوعي ليس برمجيات أو عقل الجسم أو العتاد بل مستخدم النظام كله. إنه وعيي الذي يطبع هذه الكلمات الآن، ووعيك الذي يقرأها ويستخلص معناها. يمكن أن ينظر وعيي على ما يفعله حاسوبي ويقول «لا أريد فعل هذا، أريد فعل هذا بدلًا من ذلك». من ثم أعمل على حاسوبي بطباعة أمر مختلف، والذهاب إلى موقع إلكتروني آخر، أو إغلاق كل شيء وتحويل انتباهي إلى مكان آخر. بنفس الطريقة بإمكان وعيك أن يعمل على عقلك بفحص برمجتك وتغيير معتقداتك وخلق معتقدات جديدة. يمكنك التخلص من الأعطال في برامجك، وهكذا تسير حياتك على نحو أكثر سهولة. من الممكن أن يكون الكائن الإنساني النوع الوحيد الذي يستطيع فعل ذلك.

برمجتك هي الموجه الأول لانتباهك. فإن اعتقدت بأن برنامجًا تلفزيونيًا سيكون شيقًا فإنك توليه اهتمامك. وأنت تقرأ هذا الكتاب الآن لأنك تعتقد أن الشاكرات جديرة بالدراسة.

إيلاء الانتباه

«الانتباه مورد قيّم. فأينما استثمرته، ستحصل على مردود...».

أنوديا جوديث

الانتباه جانبٌ مهم من الوعي، والجانب الذي نحن أكثر درايةً به. الآن، تركز على قراءة هذه الكلمات، ولكن ربما تتنافس أشياء أخرى لتحوز على انتباهك، من الممكن أن هاتفك يرن، أو أن يصدر أطفالك ضجيجًا، أو أن تقرقر معدتك، وتحول انتباهك نحو الطعام. تسير في الشارع في وقت تأمل فيه كل لوحة إعلانية أو واجهة بالاستحواذ على انتباهك، هناك الملايين من الأشياء التي تشتت الانتباه على مدار اليوم.

الشيء الذي يتركز عليه انتباهنا يخلق تجربتنا. إن أنا نظرت خارج نافذتي الآن، ستكون لدي تجربة يومٍ رمادي غائم وطنين طائرة لطيفةٍ تحلق من فوق. وإن ركزت انتباهي على جسدي، سألاحظ أني أجلس إلى الأمام في كرسيي، وأن الطقس باردٌ قليلًا في مكتبي هذا الصباح. إذا نظرت إلى الوراء إلى شاشة جهاز الحاسوب، فإن جسدي والمنظر الخارجي ينزلقان في الخلفية ويعود اهتمامي إلى الأفكار التي أحاول أن أنقلها.

إن اهتمامنا أشبه بمتصفح إنترنت. فإن أي مكان يشير إليه يظهر على شاشتنا. وإن نحن غيرنا بحثنا، فإننا نغير المعلومات القادمة إلينا. وإذا نحن غيرنا مركز انتباهنا، فإننا نغير تجربتنا.

اكتساب السيطرة على اهتمامنا هي واحدة من الخطوات الأولى للسيطرة على عقولنا وفتح البوابات باتجاه وعيٍ أعلى. في الواقع، يتطلب النجاح في أي شيء القدرة على الإبقاء على اهتمامنا متركزًا على كل ما نقوم به، على الرغم من كل المشتتات.

المعنى والمعتقدات

«ليست حوادث حياتنا هي التي تشكلنا، بل معتقداتنا بشأن ما تعنيه تلك الأحداث».

توني روبينز

لقد ذكرنا أن اهتمامنا يخلق تجربتنا. ولكن ما الذي يفعله العقل بتلك التجربة بعد ذلك؟ إنه يحاول استخلاص معنىً منها. وهو يفعل ذلك من خلال التأويل.

الآن أنت تحول هذه الأشكال السوداء المتعرجة إلى كلمات لها معنى. إذا كنت تبحث عن صيغة رياضية معقدة، أو أبجدية بلغة غريبة بدلًا من ذلك، فإن الأشكال قد لا يكون لها أي معنى بالنسبة لك. وعلى نحو مشابه، فعندما تصغي إلى شخص يتحدث إليك، فإنك تستخلص معنىً من كلماته. تفسرها على أنها تعني أنه يحبك أو غاضب منك. قد تقرر أن هذا يعني أنه توأم روحك أو أنه لم يعد يستحق انتباهك. يكمن كل ذلك في التفسير.

من يوم ولادتنا إلى يوم اليوم وفاتنا، نخلق معنىً من تجاربنا. فنحن نأخذ قطعًا صغيرةً من المعاني هنا وهناك ومع مرور الوقت نضيفها لبعضها لخلق معتقدات. فإذا كانت أمنا مثقلة بأعداد كبيرة جدًا من الأطفال وغضبت منا ذات يوم، فقد نعتقد أنه يعني أننا فعلنا شيئًا سيئًا. إذا تكررت تلك التجربة في كثير من الأحيان، فإن تلك المعاني قد تتجمع لتشكل الاعتقاد بأن ثمة خطأ فينا أو أننا لسنا محبوبين. ومن النادر توفر منظور لدى الطفل كي يرى أن التحديات تواجه والديه فمعظم الأطفال يشكلون الاعتقاد بأن أنفسهم ذاتها هي موضع عيب.

تتشكل المعتقدات من تفسيراتنا لتجربتنا. في وقت لاحق تتحكم في الواقع بتفسيراتنا وبالتالي تجربتنا. إذا كنت تعتقد أنك لست ذكيًا بما فيه الكفاية، ستبحث عن دليل لإثبات أنه ليس لديك ما يلزم. وإذا كنت تعتقد الحياة صعبة، حسنًا، خمن ماذا؟ سترى جميع الأماكن حيث الحياة صعبة.

فكما أن العظام هي البنى الحاملة للجسم فإن المعتقدات هي بنى الوعي. عندما يقال أن المعتقدات تخلق واقعنا، فهذا صحيح جزئيًا، لأنها توجه انتباهنا، مما يخلق واقع تجربتنا.

لدينا الآلاف إن لم يكن الملايين من المعتقدات. وهي تتحكم بكل ما نقوله وما نفعله. إحدى مهام الشاكرا السابعة هي فحص تلك المعتقدات في قياس الكمبيوتر، المعتقدات هي «نظام التشغيل»، والذي هو جزء من البرامج يفسر جميع البرامج الأخرى في جهاز كمبيوتر. تخبرنا المعتقدات عن كيفية العمل في الحياة، ومثلها مثل أي نظام تشغيلٍ، فإنها تحتاج إلى تحديثٍ من وقت لآخر، خاصةً عندما لا تجلب لنا الواقع الذي نريده، أو عندما لا تتطابق مع واقعنا. ولكن في البدء يتوجب علينا معرفة ما هي...

التمرين: استكشاف معتقداتك

ابدأ بكتابة قليلٍ من يومياتك بشأن معتقداتك حول المجالات الرئيسية في حياتك، وراقب ما قد تقول لك. ما الذي تعتقده بشأن أمرٍ ما.

- الشاكرا الأولى: جسمك؟ أموالك؟ إحساسك بالأمان والثقة في

العالم؟

- الشاكرا الثانية: حياتك الجنسية؟ حياة الآخرين الجنسية؟ عواطفك؟ رغباتك؟
- الشاكرا الثالثة: حقك في الحصول على السلطة؟ هدفك في الحياة؟
- الشاكرا الرابعة: إيجاد الحب والحفاظ عليه؟ أن يكون المرء في علاقة!
- الشاكرا الخامسة: إبداعك؟ قدرتك على التواصل؟
- الشاكرا السادسة: قدراتك النفسية؟ قدرتك على تحقيق أحلامك؟ خيالك؟
- الشاكرا السابعة: الروحانية؟ الدين؟ الاتصال الإلهي؟ التأمل؟

لاحظ ما إذا كانت هذه المعتقدات تخدمك أو تفرض قيودًا. إن شعرت أن معتقدًا محددًا يقيدك اكتب معتقدًا يمكن أن يكون بنّاء بالنسبة لك. (2)

ليس التأمل ما تعتقد

«عندما يكون هناك أفكار، يحدث تشتت الذهن. عندما لا يكون هناك أفكار، يكون التأمل».

راماما ماهارشي

إنه الصباح الباكر، الطقس باردٌ والظلام يخيّم. أنسلُّ من سريري وأعدُّ كوبًا من الشاي لتدفئة نفسي. ثم أجلس، وأنا أحمل الكأس في يدي. في البداية لا ينقطع ذهني عن التفكير بكل الأشياء التي يجب القيام بها اليوم. أشرب الشاي بينما يتجول ذهني عبر بقايا النوم والأحلام التي لا تزال تتشبث بوعي.

ثم أضع الشاي كي أبدأ تأمّلي. أعدل جلستي في مقعدي، وأجعل عمودي الفقري في حالة الانتصاب. أبدأ في تنظيم تنفسي

- ببطء إلى الداخل، ببطء إلى الخارج... غالبًا ما يعوزني الصبر لموجة من السلام الداخلي التي تغمرني في التأمل. هيا، اشعر بالنعيم، فليس لدي كل اليوم! أفكر في نفسي. ولكن بعد ذلك تبدأ الأفكار بالظهور على السطح. وأبدأ بالتذكر.

أواصل الجلوس بسكون تام، استقر في أنفاسي، استنشق على نحو أكثر عمقًا وأنا أسحب النفس صعودًا في العمود الفقري، وأزفر لفترة أطول وأنا أسقط للأسفل وللداخل. أرتّل بصمتٍ المانترا الخاصة بي، والتي أصبحت عميقةً جدًا داخلي بحيث تنتج موجات عميقة من النعيم.

وفي الحال تصبح أفكاري هادئة. ويبدأ ضوء ناعم بالتوهّج داخل معبدي. أنسى أنفاسي. يغمرني السلام عندما يتحد نفسي وموجاتي الدماغية في تناغم عميق. الآن وبدلًا من الرغبة في السرعة، فأنا أريد البقاء هنا إلى الأبد. ينقضي الوقت من دون قياس.

في نقطة ما أتوقف، على الأقل في الوقت الراهن. أنظر إلى ساعتي. قد يكون قد مضى 10 دقائق، أو ساعة. ربما لمست الداخل فترة وجيزة، ما يكفي لإعادة ضبط هالاتي ليوم، أو ربما حصلت على معادل ليلة نوم وأنا أجلس على وسادة. ويختلف الأمر من يوم لآخر، ولكن حتى لو لمست هذا المكان ولو للحظة، فإنه يذكرني بما هو حقيقي. هذا هو التأمل.

التأمل الذي هو أقدم الأساليب، ومجرب وحقيقي لآلاف السنين، هو بلسم للروح. ليس ثمة نشاط أفضل منه للتحكم بانتباهك ولرفع

مستوى معتقداتك، ولتهذيب تجربتك، والوصول إلى الشاكرا السابعة. يبعد التأمل انتباهك عن كل الأمور المشتتة، حتى تتمكن من تجربة عالم لا حدود له من الوعي نفسه. إنه يطهّر العقل، ويهدئ الجسم، ويزيد الوعي، وله فوائد قابلة للقياس دائمًا. إنه أحد العلاجات الرئيسية للحد من التوتر وتعزيز الشفاء. إذا كان لديك وقت للقيام بشيءٍ واحدٍ فقط كل يوم، فعليك بإيجاد بعض الوقت لمجرد التأمل.

هناك عدد لا يحصى من الطرق للقيام بذلك. بعضها يحدث من تلقاء ذاته، كحلمك أحلام يقظة أثناء غسل الأطباق أو قيادة السيارة. البعض الآخر ينطوي على أشكال مكثفة من التركيز، مثل عد أنفاسك أو تلاوة الكتاب المقدس، في حين لا يزال البعض الآخر سهلًا كالاستحمام وكتخيّل تيار من الطاقة الكونية يتفق عبرك...

سمعت أنه إذا ركبت الفيل خلال السوق في الهند، فإنه يؤرجح خرطومه بعنف جيئةً وذهابًا، ويطرق فوق الأكشاك، ويسرق الموز، ويخلق حالة عامة من الفوضى. ولكن إذا وضعت عصًا في خرطوم الفيل، فإنها تعطي الفيل شيئًا يركز عليه. يكون الجذع مشغولًا جدًا بمسك العصا، ولا يضرب ذات اليمين وذات الشمال...

بنفس الطريقة، تدور معظم تقنيات التأمل حول إعطاء عقلك نوعًا من عصا ليمسكها حتى لا يتأرجح انتباهك بين هذا وذاك. قد يكون لهب شمعة، مانترا، أو سؤالًا محددًا. ما تختاره لا يهم حقًا، لأن التركيز على شيء أو سؤال هو مجرد وسيلة لخلق عقلٍ مركزٍ. حالما تتعلم فعل ذلك، يمكنك تدريجيًا ترك العصا، وسيتم تدريب عقلك كي يستقر في التأمل بسهولة طوعًا.

وفيما يلي بعض أنواع التأمل الشائعة. إذا لم يكن لديك بالفعل

ممارســة أو تقنيــة تـأمل، أقتـرح عليـك محاولـة واحـدة مـن هـذه الممارسات أو التقنيات والتزام بها لفترة من الوقت. للتأمل نتائج تراكمية قد لا تكون واضحة بعد محاولة أو محاولتين. إنها ممارسة، الأمـر الـذي يعنـي أنها تستغرق وقتًا طويـلًا لجني فوائدها. تحلى بالصبر، وكلما شعرت بالقلق أو وجدت عقلك يتجول، عد به ببساطة مرة أخرى إلى تركيزك.

أنواع التأمل

مراقبة النَفَس

فـي هـذا الشكل من التـأمل يمكنـك ببسـاطة مراقبـة أنفاسـك، وهـي تدخل وتخرج من جسمك بسلاسة وبشكل متساوٍ. إذا كان عقلك يـهيم، يمكنـك ببسـاطة إعادتـه إلـى نَفَسِك. يحـب بعـض النـاس أن يحسبوا عندما يدخل النَفَس ويخرج، والتأكد من أنه يحدث بشكل متساوٍ في كلا الاتجاهين، أو أنه يحدث في بعض الأحيان لفترة أطول في الزفير، مما يعزز الاسترخاء.

مانترا التأمل

يستخدم تأمل المانترا التكرار الداخلي لصوتٍ أو عبارةٍ تم تصميم اهتزازهـا لإيقـاظ جانب من الوعي. يمكنك ببساطة تكرار المانترا مـرارًا وتكـرارًا فـي عقلـك. مـانترا التـأمل هي واحـدة من التقنيـات الرئيسية للتأمل المتسامي.

التركيز على صورة

في حين أن المانترا صوت، فإن الفانترا صورة. قد تكون صورة إلهٍ أو معلمٍ أو لونٍ أو رمزِ شاكرا، ولكن كائنًا ما كانت، فإنها تحافظ على

تركيز العقل.

التفكير في فكرة، كزن كوان

زن كوان هو لغز ليس له جواب منطقي، مثل «ما هو صوت اليد الواحدة التي تصفق؟» لأنه ليس له جواب، فإنه يبقي العقل في حالة من التساؤل.

مراقبة أحاسيس الجسم

في الوعي المستيقظ العادي، غالبًا ما تتجاهل أحاسيس أجسامنا. ولكن الجسم، كما العقل اللاواعي، قد يحتوي على رسائل هامة. التركيز يسمح التركيز على أحاسيسه بأن تكتمل تلك الأحاسيس، وفي نهاية المطاف يحرر العقل كي يمرح في الفراغ.

توجيه تدفق الطاقة في الجسم

غالبًا ما يكون للأحاسيس الجسدية تدفق أو اتجاه الطاقة. بمجرد الكشف عن هذا التدفق، يمكن لعقلك أن يتعلم توجيهها إلى بعض المناطق التي تحتاج إلى الشفاء أو لشاكرات مختلفة.

« الطاقة الجارية» هي تقنية تأمل توجه الطاقة ببساطة عبر جسمك، إما من أعلى إلى أسفل أو أسفل إلى أعلى. مثل الاستحمام، الطاقة التي تجري في جسمك تنظفك.

الإصغاء إلى الموسيقى باهتمام

نستمع إلى الموسيقى في كل وقت، ولكن الإصغاء حقًا إلى قطعة موسيقية دون القيام بأي شيء آخر على الإطلاق هو تأمل في حد ذاته.

الجلوس بهدوء في مكان روحي، ككنيسة، أو معبد، أو مكانٍ مقدس

في بعض الأحيان يمكن أن يكون (التواجد) في مكان طاقاتٍ روحيةٍ قويةٍ تأملًا. هذه الأماكن المقدسة تدعونا إلى الهدوء، وفتح عقولنا وقلبنا، والإصغاء بعمق إلى ما هو كائن داخلنا وحولنا.

حالات عميقة من الصلاة

الصلاة هي نوع من التأمل الذي نتحدث فيها على نحو حميم مع الإله، بالبوح بما هو كائن في أعماق قلوبنا، ومن ثم نصغي بأمل التوجيه في المقابل.

دراسة النصوص المقدسة أو الكتابات الملهمة

نحن محظوظون في العصر الحديث بقدرتنا على الوصول إلى عدد لا يحصى من النصوص المقدسة من مجموعة متنوعة من الأديان في جميع أنحاء العالم. وقضاء وقت في قراءة والتفكير بحكمة المعلمين القدماء، يمكن أن يكون تأملًا.

مشاهدة الحركات في الطبيعة، مثل النار أو الماء أو الغيوم

الجلوس بقرب البحر ومراقبة الموجات وهي تتكسر على الشاطئ بصمت، والجلوس بقرب موقد ومشاهدة اللهب المتراقص، أو الاستلقاء على ظهرك وأنت تحدق في الغيوم هي جميعها طرق للتأمل في الطبيعة. تميل هذه الإيقاعات الطبيعية إلى أن تكون منومة، مما يسمح للعقل أن يغور في الأعماق.

المشي في الطبيعة

هناك أيضا أنواع تأمل المشي، حيث يمكنك أن تخطو كل خطوة

ببطءٍ وعمدًا، وأنت تلاحظ كل ما يحيط بك. أن تكون صامتًا في الطبيعة هو أن تشعر بالريح وأشعة الشمس على ظهرك، وتصغي الطيور والصراصير، وتشم رائحة الزهور، وتلمس جوهر الإله.

مرحلة نمو الشاكرا السابعة

«عندما نقلع عن التفكير بأنفسنا والحفاظ على ذواتنا في المقام الأول، فإننا نخضع لتحول وعي بطولي حقًا».

جوزيف كامبيل

لشاكرا التاج مرحلة نمو أقل وضوحًا من الشاكرات الأخرى، وهي دائمة التطور. ومع ذلك، فإنها تبدأ، بتقييم حياتك، والتشكيك في افتراضاتك ومعتقداتك، ودراسة إجراءاتك ودوافعك، وتعلم التجرد والنظر في الأمور بموضوعية.

وبصفة عامة، يبدأ ذلك عندما ينتقل الطفل إلى مرحلة البلوغ في مرحلة الشباب. ثم يبدأ بتشكيل رؤيته الخاصة، وغالبًا ما يضع ما يعلمه آباءهم موضع التساؤل. ومن الممكن أن يختار دينه الخاص، أو موضوع دراسته، أو مسار تجاربه، بما يتماشى مع هدفه. إن دعم الطفل لاتخاذ هذه الخطوة أمر ضروري. إن العالم يتغير بسرعة لا يمكننا معها توقع أن تظل جميع معتقداتنا هي نفسها.

لكن لا يصل بعض الناس إلى هذه المرحلة حتى منتصف العمر، والبعض لا يصل إليها على الإطلاق. إذا كنت قد قرأت حتى هذه المرحلة في الكتاب، فأنا متأكدة أنك كنت تقوم بالبحث والاستقصاء لبعض الوقت. نصيحتي لك: لا تتسرع في الحصول على جواب. اسمح للاستقصاء والبحث بقيادتك إلى الغوص أعمق في السر. فغالبًا ما يتوقف سعينا وبالتالي تعلمنا عندما نعتقد أننا توصلنا إلى

جواب.

الإفراط والنقص في الشاكرا السابعة

أسافر على نطاق واسع، وغالبًا ما أقوم بزيارة المراكز الميتافيزيقية والمكتبات حيث يهتم الناس بالروحانيات. أقابل أناسًا من جميع الأصناف وأستمتع بتلقي أسئلتهم. وكثيرًا ما أقابل أناسًا عازمين جدًا على متابعة مسارهم الروحي، ويتجاهلون أجسادهم أو عائلاتهم، أو ببساطة لم يكونوا متصلين بالأرض. أتذكر مناسبة كنت أدردش فيها مع شخص ما بعدَ حديثٍ، وجاء رجل وقاطع المحادثة ليخبرني كيف كان قد توصل بالفعل إلى الاستنارة وفتح شاكرا التاج بشكل دائمٍ. كنت مهذبة جدًا لأقول أي شيء، ولكن أردت أن أقول، «إذا كنت مستنيرًا جدًا، فلماذا لم تلاحظ أنك فقط قاطعتنا بوقاحةٍ، دون أي وعيٍ بأثرك؟».

في رحلة أخرى، كنت أدرس في استوديو يوغا تديره امرأتان. علّمت هناك عدة أيام على التوالي ولاحظت أن امرأة واحدة فقط من النساء كانت تقوم بفتح الاستوديو، والتنظيف، والقيام بجميع المهام الدنيوية التي تتضمنها إدارة المؤسسة. بحلول نهاية الأسبوع، سألتها أين شريكتها. وقالت: «إنها كانت تقوم بثلاث ساعات من الممارسة الروحية كل صباح ولا يمكن أن تظهر للعمل حتى الظهر. تترك كل شيء لي كي أفعله». تبينت أمارة استياء، وفكرت كيف أن المرأة التي كانت تقوم بالعمل ربما كانت تقوم بممارسة روحية أكثر من شريكتها.

نعيش بشكل مفرط في شاكرا التاج عندما تكون لدينا روحانية غير مؤرضة، عندما لا نهتم بعملنا أو عندما نعتقد أن المزيد من التأمل سيحل كل شيء. التقيت ذات مرة بامرأة هجرت أطفالها الثلاثة

للذهاب والعيش في المعتزل، وقابلت أخرى صامت إلى درجة إيذاء جسدها.

هذه كلها أمثلة عن شاكرا تاج مفرطة، عن استخدام الروحانية لتجنب مستويات أخرى، والتي تسمى أحيانا «القيام بعملية التفاف روحية».

كما أنه لدى الناس الذين «يعيشون في رؤوسهم» نوع من شاكرا تاج مفرطة. هؤلاء الناس يصلون إلى كل شيء من خلال الفكر، ويتجنبون عواطفهم، وينفصلون باستمرار عن الشغف بالحياة. في حين أن هذا الانفصال يمكن أن يخدم غرضًا، فإنه مفرط عندما ينفصل الشخص بشكل مفرط عن الجسم وعن الآخرين.

وبما أنني مدرسة روحانية، فإني أقابل في جولاتي عددًا أقل من الناس الذين يعانون من نقص في الشاكرا السابعة، ولكني أسمع بهم. تأتي امرأة وتطلب مني التوقيع على كتابها وتقول: «لم أستطع أن أخبر زوجي بهذا. إنه مهندس ويعتقد أنني مجنونة». يميل كثير من الناس الغارقين في المادية العلمية، والذين يؤمنون فقط بما يمكن قياسه وملاحظته تجريبيًا، نحو نقصٍ في الشاكرا السابعة. يمكن أن يظهر هذا كسخرية من القضايا الروحية، والطاقة الخفية، وأي شكل من أشكال الاتصال مع شيء أكبر من غير المرئي.

كما أرى نقصًا في الشاكرا السابعة لدى الناس المقتنعين بأنهم يمتلكون الطريقة الصحيحة الوحيدة. قد يكون لديهم معتقدات روحية، لكنهم لم يضعوها موضع التساؤل، ولا يستطيعون التفكير في إمكانية أن تكون معتقدات أي شخص آخر صالحة. وهذا أيضا نوع من القصور، الذي يبعد فيه المرء عن اللانهائي عندما يتعلق بمعتقداته.

الصفات المفرطة	الصفات الناقصة	الصفات المتوازنة
محموم	السخرية	الاتزان
العقلنة	أنظمة اعتقاد صارم	انفتاح الذهن
روحي	لا مبالاة	الذكاء
الانفصال عن الجسم	صعوبات تعلم	الوجود
طهارة مفرطة	المادية	الاتصال الروحي

التسامي

«عندما فكرت الكائنات البشرية في العالم، فإنها جربت التسامي والغموض الكائنين في قلب الوجود».

كارين أرمسترونغ

في نهاية المطاف، فإن الهدف من الشاكرا السابعة هو تجربة التسامي. عندما لا يعود العقل يركز على المحدد، يمكنه المرح في اللانهائي. هذا هو الهدف النهائي من تيار التحرير الصاعد: تحرير أنفسنا من كل ما يحدنا، واختبار التحرير الذي ينشأ من التخلي عن التعلق.

كشيطان للشاكرا السابعة، يبقي التعلق مثبتًا بالمحدد. فدرجة ما نبقى متعلقين بشيء ما، بمفهوم ما، بكيف نبدو، بما يفكر الآخرون فينا، بشبابنا، بأننا على حق، بامتلاك ما نريد، فلسنا أحرار تماما. فتحرير هذه الارتباطات يحرر روح الأنا، ويسمح لها أن ترتفع إلى الشاكرات العليا. وإذ يتم التحرر منها، يمكننا أن نحب أفضل، ونسمع

الحقيقة، ونرى بوضوح، ونفهم.

التسامي هو حالة الوعي النهائية. هو الوعي من دون موضوع، وعي لا نهائي، يجلب السعادة لانهائية، وخالدة. وحتى أنه شيء لا يمكن وصفه. ولا يمكن الوصول إليه إلا من خلال التأمل، أو في بعض الأحيان من خلال تجارب مكثفة من الحياة والموت والتي تتجاوز جميع مخاوفنا الدنيوية الأخرى. يمكن أن نلامسه لفترة وجيزة عندما نقع في الحب، أو عندما نمارس الجنس الذي يجلب النشوة أو لحظات من الإبداع، ولكن يتم اكتسابه من خلال التأمل.

تحميل الإله

من الصعب جدًا البقاء في عالم التسامي طوال الوقت. في أحسن الأحوال، هؤلاء الذين يحيون منا حياة دنيوية ينجحون في لمس هذه المرتفعات بين الفينة والأخرى، ومن ثم يعيشون في حالات عميقة من التأمل. بعد ذلك يتوجب علينا العودة والتعامل بما يحيط بنا.

عندما نتأمل حقًا، قد نجد أن هناك تعليمات من الروح تتجول مباشرة فوق شاكرا تاجنا. بانتظار أن نكون هادئين بما فيه الكفاية للاستماع لها. لأدمغتنا الصغيرة القدرة على تحميل الوعي من مصدره النهائي، أي طبيعة الإله اللانهائية، مصدرنا جميعًا. عندما نفرغ عقولنا، يتوفر لدينا المجال لأخذ معلومات جديدة، أسمّي هذا «تحميل الإلهي».

بعد أن تتأمل، امض بعض الوقت في كتابة يومياتك، اطبع في جهاز حاسوبك، ارسم صورة، اعزف موسيقى، أو ارقص. قد تجد نفسك وقد ألهمها شيء ما يكمن خلف وعيك العادي، وقد ألهمتها نعمة

تتحرك خلالك. في نهاية المطاف، الاتصال بالإله هو الانفتاح على تلك النعمة، والسماح لها بالتدفق من خلالك، والتدفق خارجك، وإلى العالم. وبهذه الطريقة، توقظ الإله داخلك، وهذا هو الهدف من العمل من خلال شاكراتك.

نقاط ينبغي تذكرها

- دور الشاكرا السابعة حول الوعي نفسه، وبخاصة حول أن تصبح على بيّنة بوعينا.
- يكون الوعي في حالته الدنيوية دائمًا مشغولًا باستخلاص معنىً من تجربتنا. ومن هذا المعنى، نخلق المعتقدات.
- المعتقدات هي بنى الوعي. إنها تحكم تجربتنا.
- التشكيك في معتقداتنا يفتح وعينا لاحتمالات جديدة، ويوسع شاكرا تاجنا.
- التأمل هو التقنية الرئيسية لمكافحة التوتر، وتحميل الإله، وتطوير شاكرتنا السابعة.

(2) لمعرفة المزيد عن تشخيص وتغيير المعتقدات، انظر أنوديا جوديث وليون غودمان: الخلق بهدف، ساوندس ترو، بولدر كو، 2012، أو تحقق من مادته الحرة عن المعتقدات على موقعه على شبكة الإنترنت: (www.transformyourbeliefs.com).

كلمة أخيرة



كلمة أخيرة

الآن وبعد أن تعلمت عن كل شاكرا واكتسبت بعض أدوات التشخيص والعلاج، وربما تتساءل ما يجب علي القيام به بكل هذه المعلومات. أحب أن أقدم لك صيغة صغيرة موجزة للعمل بشاكراتك، ولكن للأسف لا يصلح قياس واحد للجميع. فكل شخص مختلف، لذلك قد يختلف ما يحتاجه شخص ما إلى درجة كبيرة عمّا يحتاجه شخص آخر.

يعيش بعض الناس في رؤوسهم ويتم نموهم من تعلم جلب الطاقة إلى أسفل في الشاكرات الأدنى. سيكون التأريض ممارسة فائقة الأهمية بالنسبة لهم، جنبًا إلى جنب مع إيلاء الاهتمام للمشاعر وتوليد الطاقة الحيوية للقوة.

يعيش بعض الناس الآخرين في متطلبات الحياة اليومية، ويمكن أن يكونوا مأرضين إلى حد كبير بطبيعتهم. مثل هؤلاء الناس يهتمون بعملهم، ويضمنون تلبية احتياجات بقائهم على قيد الحياة، ولكن قد لا يتوفر لهم متسع كبير في حياتهم كي يمرحوا في عوالم الشاكرا العليا من الروحانية والتأملية. يصبح تيار التحرير أكثر أهمية هنا، التيار الذي يفكر به معظم الناس عندما يتحدثون عن «عمل شاكراتهم «فتحريك الطاقة صعودًا سوف يفتح الشاكرات الأعلى».

إذا أتاني زبون يعاني من وجع القلب لأنه فقد للتو علاقة، فأنا أعمل

على شاكرا قلبه. وإذا أتى بمشاكل متصلة بالطاقة، أو بالتواصل، فإني أعمل على الشاكراتين الثالثة أو الخامسة على التوالي. ومع ذلك، فأنا دائمًا أبحث عن صورةٍ أكثر تعقيدًا. في بعض الأحيان تنشأ قضايا الطاقة من عدم التأريض. وفي بعض الأحيان تدور مشاكل الاتصال حول البقاء في طاقتك. في أحيان أخرى تعوض إحدى الشاكرات عن شيء مفقود في شاكرا أخرى، إما في الأعلى أو في الأسفل. نحن نعيش دائمًا في النظام الكلي، إن الأمر هو مجرد مسألة كيفية توزيع الطاقة. والهدف هو إيجاد التوازن في شاكراتك، الأمر الذي سيؤدي إلى تحقيق التوازن في حياتك.

ناقشنا كيف يمكن أن تصبح كل شاكرا مفرطة أو ناقصة. ويستند هذا التشخيص البسيط على ما إذا كنت تركز جدًا على منطقة متصلة بشاكرا محددة من حياتك أو فيما إذا كنت تميل إلى تجنب تلك المنطقة. ثم يخبرك هذا التشخيص ما يتوجب عليك القيام به. فإذا كنت تعوض وتركز كثيرًا على منطقة، مثل الجنس، والقوّة، أو الحب، إذا عليك أن تتحرر قليلًا، وتعيد توجيه طاقتك إلى شاكرا أخرى. صدقني، أنك لن تفقد ما قد أنجزت، ولكن سوف تدعم الشاكرات التي تم التضحية بها في غضون ذلك.

إذا كنت قد شخّصت نفسك على أنك لديك شاكرا ناقصة، في هذه الحالة تحتاج إلى إيلاء المزيد من الاهتمام لهذا المستوى من حياتك. توقف عن تجنب هذه القضايا وأولها اهتمامك. افتح جسمك في تلك المناطق من خلال اليوغا أو ممارسة الرياضة. اكتب يوميات حول «وضعها سويًا» لمواضيع الشاكرا وانظر ما ينتج عن ذلك. تعلم تلقي الطاقة في هذا المجال من حياتك.

عندما يتولاك الشك، أقترح دائمًا أن تبدأ بالتأريض وتشق طريقك.

إلى الأعلى لا يمكنك أن تخطئ بهذا التكتيك، فتقريبًا كل شخص أقابله تقريبا في هذا العالم الحديث يمكنه أن يستخدم المزيد من التأريض.

كل شيء يبدأ بالوعي. فعندما تجلب المزيد من الطاقة إلى جسمك، لاحظ أين تذهب، ما الذي يبدو جيدًا وما يبدو غير جيدٍ، ما الذي يجعلك تشعر أنك على قيد الحياة وما الذي يستنزفك. تناسق تمامًا مع نظام الطاقة الخاص بك، وذاك الوعي وحده سوف يفعل العجائب ليضعك على طريق الصحوة الصحيح.

استخدام التمارين في هذا الكتاب، وإذا كنت مهتمًا في اتباع مسارك الخاص إلى الشاكرات، انظر المصادر في نهاية الكتاب من أجل المزيد من الاقتراحات.

الأهم من ذلك كله، تحلى بالصبر مع نفسك. استشعار الطاقة والعمل معها بنجاح هو فن جميل يتطور مع مرور الزمن، القيام بتمرين لمرة واحدة لن يحدث الكثير من الفرق، ولكن القيام بتمارين منتظمة سوف يحدث فرقًا كبيرًا. كن مجتهدًا ومواظبًا إضافة لكونك صبورًا.

نظام شاكرا هو صيغة من أجل كمالك، وقالب للتحول الخاص بك. إنها خريطة يمكنك استخدامها لبقية حياتك. الشاكرات كدليلك، ستجد الرحلة تتحسن أكثر فأكثر مع كل خطوة تخطوها على الطريق.

المصادر



المصادر

عندما بدأت الكتابة عن الشاكرات، قبل 40 عامًا، كان هناك القليل جدًا من المتاح حول هذا الموضوع الذي كان في متناول الغربيين. الآن هناك كمية كبيرة من المواد. أدناه سوف تجد ببليوغرافيا مشروحة من بعض الكتب الخاصة بي وعدد قليل أن أوصي من الآخرين الذين أحترم العمل. تعرف أيضا أن ورش العمل الحية يمكن أن تعطيك تجربة مختلفة تماما من كتاب. يمكنك معرفة ورشتي الحية وتيليكورسس على الانترنت في موقع الويب الخاص بي: www.sacredcenters.com

كتبي

- Wheels of Life: A User's Guide to the Chakra System, Llewellyn Publications, 1987, 1999 (revised edition). Understanding the chakra system on a deeper level – its basic philosophy.

- The Sevenfold Journey: Reclaiming Mind، Body، and Spirit through the Chakras (co-authored with Selene Vega)، Celestial Arts، 1993. A basic workbook arising out of the popular nine-month chakra intensive workshops.

- Eastern Body, Western Mind: Psychology and the Chakra System as a Path to the Self, Celestial Arts, 1997. This book goes deeper into the psychological aspects of each chakra, with more about their developmental stages, excesses and deficiencies, and ways to heal them.

- Chakra Balancing, Sounds True, 2003. A multi-media kit including a 102-page workbook and two audio CDs with meditations and a yoga practice, and seven illustrated chakra cards, in a boxed set.

- Contact: The Yoga of Relationship (co-authored with Tara Guber), Mandala Press, 2006. Points and postures for how the chakras play out in relationship.

- Creating on Purpose: The Spiritual Technology of Manifesting through the Chakras (co-authored with Lion Goodman), Sounds True, 2012. This book takes the top-down journey through the chakras, with practical tips on how to clarify and manifest your life's purpose and create your highest dreams – on purpose!

- The Global Heart Awakens: Humanity's Rite of Passage from the Love of Power to the Power of Love, Shift Books, 2013. A look at human cultural evolution in terms of the chakras that examines our rite of passage from the third to the fourth chakra.

- Anodea Judith's Chakra Yoga, Llewellyn Publications, 2015. This book describes the relationship between chakras and yoga, with over 200 full-colour pictures of

poses، breathing practices، yoga philosophy، mantras، and more.

كتب كتبها مؤلفون آخرون

- Thomas Ashley-Farrand، Chakra Mantras: Liberate your Spiritual Genius through Chanting، Red Wheel/Weiser، 2006. More than just about mantras، contains full chakra philosophy as well.

- Arthur Avalon، The Serpent Power: The Secrets of Tantric and Shaktic Yoga، 1919، Dover Publications، 1974. Translations of Tantric texts on the chakras، with excellent commentary. Very esoteric and hard to read، but a classic book on the subject that was one of the first to bridge East and West. Keep your Sanskrit dictionary handy.

- Alan Finger، Chakra Yoga: Balancing Energy for Physical، Spiritual، and Mental Well-Being، Shambhala Publications، 2006. Contains some basic poses organized by chakra with anatomical drawings، also an informative CD.

- Sundar Shyam Goswami، Layayoga: The Definitive Guide to the Chakras and Kundalini، Routledge and Kegan Paul، 1980. Translations of the old texts، focusing mostly on mantra and yantra practices. Also descriptions of the lesser-known subtler chakras.

- C. W. Leadbeater، The Chakras، The Theosophical Publishing House، 1927، 1997. The chakras from the

Theosophical point of view. This book was one of the first published in English on the chakras and is a classic.

- Karla McLaren، Your Aura and Your Chakras: The Owner's Manual، Samuel Weiser، 1998. The more psychic side of the chakras – working with the energy field using simple visualization and shielding practices.
- Susan Shumsky، Exploring Chakras: Awaken Your Untapped Energy، The Career Press، 2003. This has some of the most accessible writing on the esoteric material on the chakras. Contains information on sub-chakras، layers of the Sushumna، and things you won't find anywhere else.
- Heidi Spear، The Everything Guide to Chakra Healing: Use your Body's Subtle Energies to Promote Health، Healing and Happiness، Adams Media، 2011. A practical guide full of useful exercises and tips.

أشرطة فيديو

- Seane Corn، Chakra Flow: An In-Depth Training for Energetic and Emotional Healing، DVD، Yoga of Awakening series، Sounds True، 2015
- Anodea Judith، The Illuminated Chakras: A Visionary Voyage into Your Inner World، DVD، Sacred Centers، 2005. A 28-minute open-eyed meditation and visionary art journey with 3D animation and 5.1 surround sound.

Languages: English، French، Italian، Spanish، and German.

أقراص صوتية

- Dean Evenson، Chakra Healing، Soundings of the Planet، 2008.
- Jonathan Goldman، Chakra Chants، Etherean Music، 1998.
- Steven Halpern، Chakra Suite: Music for Meditation، Healing and Inner Peace، Inner Peace Music، 2010.
- Anodea Judith، The Chakra System: A Complete Course in Self-Diagnosis and Healing، Sounds True، 2000. An eight- hour CD audio series with instruction booklet.
- The Beginner's Guide to the Chakras، Sounds True، 2002. A 73-minute CD.
- Wheels of Life Guided Meditations، Llewellyn، 1987. A 70-minute CD available through www.sacredcenters.com
- Layne Redmond، Chanting the Chakras: Roots of Awakening، Sounds True، 2001.
- Chakra Breathing Meditations، Sounds True، 2012.
- Robin Silver and Steve Gordon، Chakra Healing Zone، Sequoia Music، 2006.
- Sophia Songhealer، Chakra Healing Chants، Sequoia Music، 2003.
- Suzanne Sterling and Christopher Krotky، Chakra Flow: Music for Yoga and Meditation، Sounds True، 2014.

- Velez Glen، Rhythms of the Chakras، Sounds True، 2000.

شكر وتقدير



شكر وتقدير

لقد ضمت رحلتي عبر جسر قوس قزح ورحلة العودة والتي استمرت لمدة 40 عاما العديد من المسافرين والأدلاء على طول الطريق. وكان أعظم معلميَّ هم طلابي وزبائني، جنبًا إلى جنب مع أولئك المعالجين الذين ساعدوني في رحلتي الشخصية - اعتذر عن ذكر أسماءهم لكثرة عددهم.

في نشر هذا الكتاب، أود أولًا أن أشكر آيمي كيبيرد لمجيئها إلي ردًا على دعوتي، والمزيد من الناس الرائعين في هاي هاوس الذين كانت أياديهم وقلوبهم جزءا من هذا الخلق: إليزابيث هنري للتحرير، ولان سيو أناستاسي للتصميم، جولي أوغتون ولوسي باكرويد للإشراف عليه أثناء النشر، لفريق الإنتاج، لجو وروث في العلاقات العامة، وفريق المبيعات والتسويق لمساعدتهم والدعم المستمر.

وأود أيضًا أن أشكر شانون دين، مدير دار سيكرد سينترز، ليس فقط لمحافظته على عملنا معا أثناء الكتابة، بل لتقديم الرسوم التوضيحية الموجودة في الكتاب.

وأخيرًا، أشكر جميع القراء الذين تجرؤوا على القيام بهذه الرحلة المثيرة إلى الوعي. قد نلتقي يوما ما على طول جسر قوس قزح الذي ربط السماء والأرض.

أنوديا جوديث مارس، 2016 كاليفورنيا، الولايات المتحدة الأمريكية.

أنوديا جوديث هي مؤسس ومدير المراكز المقدسة، وهي منظمة تعليميـة تقـدم ورش عمـل ودروس عـن بعـد فـي علم النفس، والشاكرات، والنشاط التطوري، واليوغا، وأساليب التجلي، وأكثر من ذلك بكثير.

عن المؤلفة



أنوديا جوديث: وهي حاصلة على دكتوراه في الصحة والخدمات الإنسانية، مع تخصص في شفاء العقل والجسم، ودرجة الماجستير في علم النفس السريري. كتبها الأكثر مبيعًا عن نظام الشاكرا، ومبادئ الزواج الشرقية والغربية، اعتبرت رائدة في مجال علم النفس ما وراء الشخصي ويتم استخدامها كنصوص نهائية في الولايات المتحدة الأمريكية والخارج.

بكتبها المطبوعة التي يبلغ عددها مليون وبسبعة عشر، أكسبتها كتبها سمعة بحث راسخة وشهرة الدولية كمتحدثة ديناميكية ورئيسة ورشة عمل. وتشمل عناوين كتبها الأكثر بيعًا عجلات الحياة والجسم شرقي، عقل غربي.